



شرکت فروش اموال مازاد بانک ها (فام)



مزایده شماره ۹۸ / ۹

ویژه املاک مازاد بانک رفاه کارگران و بانک صادرات ایران

یکصد و سی و سومین مزایده بزرگ املاک مازاد سیستم بانکی کشور

شرکت فام در نظر دارد به نمایندگی از سوی بانک های صادرات ایران و رفاه کارگران مبادرت به فروش املاک مازاد بانک های مذکور از طریق مزایده عمومی نماید. متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۹ (پنجشنبه ۹ صبح لغایت ۱۴)، بجز جمعه ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان ها هماهنگی لازم بعمل آورند. آخرین مهلت تحویل پاکات در استان ها ساعت ۲۰ روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۸/۶/۲۴ و در تهران تا ساعت ۲۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۸/۶/۲۵ در دفتر مرکزی شرکت می باشد، همچنین پاکات حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۸/۶/۲۶ رأس ساعت ۱۱ در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران-خیابان کریمخان زند- بین خیابان های شهید عضدی (آبان) و استاد نجات الهی (ویلا)، جنب بانک ملی (شعبه اردشیر) - پلاک ۲۴۲- طبقه ۵ مفتوح و قرائت خواهد شد.

توضیحات مهم:

- ۱) مبلغ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵% قیمت پایه مندرج در آگهی می باشد که به همراه ۳۲۷/۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد و پاکت الزامی می بایست به یکی از شماره حساب های اعلامی واریز گردد، همچنین بازدید از املاک و مطالعه سوابق قبل از شرکت در مزایده ضروری است .
- ۲) عرصه و اعیان مندرج در فهرست ذیل بر اساس متر مربع و قیمت پایه به ریال می باشد، ضمناً کلیه املاک عرضه شده به استثنای مواردی که سهم عرضه شده در ستون توضیحات آنان قید گردیده شش دانگ می باشد .
- ۳) کلیه املاک با وضع موجود بفروشی می رسند و در صورت داشتن متصرف، تخلیه ملک و کلیه هزینه های مترتبه به عهده خریدار می باشد.
- ۴) مزایده گذار در رد یا قبولی یک یا تمامی پیشنهاد خرید مختار خواهد بود .
- ۵) لطفاً به اصلاحات انجام شده در روزنامه همشهری مورخ ۹۸/۶/۱۶ و نهایتاً سایت www.fam-bank.com که ملک عمل می باشد توجه فرمایید.
- ۶) شرکت فام به عنوان کارگزار و نماینده بانک های فوق الاشعار مبادرت به برگزاری مزایده حاضر نموده است و هیچگونه سمت و مالکیتی در املاک عرضه شده ندارد.

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۹۶۰۴۷۹۹۴ و ۲۰-۸۸۹۳۳۹۱۶-۰۲۱، (خط ویژه) ۴۲۰۵۸-۰۲۱ دورنگار: ۸۸۹۳۳۹۲۱-۰۲۱

آخرین مهلت شرکت در مزایده و تحویل پاکت های پیشنهاد قیمت ساعت ۲۰ روز دوشنبه مورخ ۹۸/۶/۲۵ در دفتر مرکزی می باشد.

ردیف	کدملک	تهران	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۸۱۱۸	تهران - میدان شوش - خیابان مایونیان جنوبی - پلاک ۶	۴۳۵۲ و ۴۳۵۱ و ۴۳۵۰ و ۴۷۳۰/۴۳۴۹	زمین	-	۲۰۰۰۰	۰	۰	۲,۷۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	چهار قطعه زمین متصل بهم دارای ۴ برگ سند مالکیت مجزی - پلاک های فوق در اختیار شهرداری می باشد که در قسمتی در حال احداث آتش نشانی و در قسمتی دیگر موتوری شهرداری دایر می باشد و در قسمت هایی نیز به صورت تعریض یا احداث گذر استفاده می شوند	۴	ب
۲	۵/۰۸۴۷۸	تهران - خیابان آزادی - ضلع شمالی تقاطع بزرگراه یادگار امام (ره) با خیابان آزادی	۲۳۹۵/۵۴۲۹۹	ساختمان	-	۶۰۳۷/۱۲	۷۶۸۴۲	۰	۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای پروانه ساختمان سال ۱۳۸۴ جهت احداث ۱۴ طبقه روی ۴ طبقه زیر زمین- اعیان بصورت نیمه کاره - عرصه دارای اصلاحی	۷	ب
ردیف	کدملک	بو شهر	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۸/۰۱۰۱۶۲	دیر - بلوار حجاب - بعد از تقاطع شهید خالدي - نبش گذر ۱۲ متری و کوچه ۸ متری	۲۰۶۵/۲۱	خانه	مسکونی	۳۰۰	-	۲۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - در حال احداث با پیشرفت فیزیکی حدود ۴۰٪	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۲	۸/۰۱۰۱۶۳	دیر - بلوار حجاب - بعد از تقاطع شهید خالدي - گذر ۱۲ متری - شرق ملک عبد پرغول	۲۰۶۵/۲۳	خانه	مسکونی	۳۰۰	-	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - در حال احداث با پیشرفت فیزیکی ۳۲٪	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۳	۸/۰۱۰۱۶۵	جم - شهر ریز - بلوار امام خمینی - خیابان شهید بیابانی - فرعی ۱۵	۲۲۴۸/۳۷۴	خانه	مسکونی	۶۳۳/۶۴	۱۱۷	۱۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۵۸۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۴	۸/۰۱۰۱۶۶	انارستان - خیابان حافظ - خیابان رستمی خواه	۲۲۳۴/۲۷۴	خانه	مسکونی	۴۰۲/۴۶	۱۳۹	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۵	۸/۰۴۰۱۵	کنگان - روستای برکه چوپان - زمین مسکونی محمد امین کشاورز	۴/۲۳۸	زمین	مسکونی	۷۱۳/۴۰	۰	۱,۱۴۱,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۴۱,۴۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۶	۸/۰۴۰۱۳	جاده بوشهر/ خورموج - غرب جاده - نرسیده به بنه گز - تالار پذیرایی پاسارگاد	۱۵۰۱/۲۷۰	ساختمان	رفاهی	۵۲۷۰/۴	۱۸۲۸	۱۷,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۷,۰۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۷	۸/۰۴۰۱۶	دیر - میدان غدیر - محله شهید صدوقی - کوچه شهید اشرفی - ساختمان نیمه کاره سید موسی موسی زاده	۱۷۰۹/۵/۷۱	ساختمان	مسکونی	۳۲۴	۲۲۶	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- اعیان بصورت ساختمان نیمه کاره و پیشرفت فیزیکی تا ۴۵٪	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۸	۸/۰۵۰۸۶	دلوار - روستای محمد عامری - جنب مسجد صاحب الزمان	۲۴۵۶/۷۳۴	ساختمان	مسکونی	۸۰۷/۴۶	۱۱۰	۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۹	۸/۰۵۰۹۳	براز جان - خیابان شهید رجایی - کوچه ۴	۲۰۱۱/۴۷	ساختمان	مسکونی	۱۸۴/۴	۱۱۶	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	متصرف دارد	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
۱۰	۸/۰۱۰۱۶۴	بوشهر - خیابان لیان - پاساژ میلاد (جنب پاساژ توحید) - طبقه همکف	۲۵۵۳/۴۴	مقازه	تجاری	قدرالسهم	۱۵/۷۶	۴,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴,۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دارای نیم طبقه بمساحت ۳۰۸۱۵/۷۶ م.	۰۹۱۷۳۷۱۰۳۲۰	س
ردیف	کدملک	گیلان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۵/۰۹۱۴۵	املش - خیابان امام خمینی - روبروی بانک ملی- نبش کوچه قائم - پلاک ۱۷۲	۲۵/۳۷۵	ساختمان	تجاری مسکونی	۳۱۲/۲۰	۱۷۵	۲۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه- اعیان شامل ساختمان دو طبقه مشتمل بر سه باب مقازه در طبقه همکف	۰۹۱۱۹۴۳۴۱۹۸	الف
ردیف	کدملک	لرستان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۸/۰۹۳۵۴	بروجرد-جاده کمربندی-جنب تاسیسات نعمت گاز	۱۳/۳۷۶/۸۶۲	زمین	-	۸۴	۰	۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۲	۸/۰۹۳۵۵	بروجرد-جاده کمربندی-جنب تاسیسات نعمت گاز	۱۳/۳۷۶/۸۶۱	زمین	-	۸۴	۰	۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۳	۸/۰۹۳۵۶	بروجرد-جاده کمربندی-جنب تاسیسات نعمت گاز	۱۳/۳۷۶/۸۶۳	زمین	-	۸۴	۰	۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۴	۸/۰۹۳۵۷	بروجرد-جاده کمربندی-جنب تاسیسات نعمت گاز	۸۳/۳۷۶/۸۶۴	زمین	-	۸۴	۰	۰	۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۵	۸/۰۹۳۴۱	بروجرد-بلوار امام -روبروی ۲۰متری ابوذر	۳۰۱۲/۱	ساختمان	تجاری	۷۱۳/۵۰	۵۳۳/۶۳	۴۹,۰۴۵,۶۵۰,۰۰۰	۴۹,۰۴۵,۶۵۰,۰۰۰	تخلیه-عرصه طبق سند ۱۱۴۹/۵ م قابل واگذاری ۷۱۳/۵ م.	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۶	۸/۰۹۳۵۲	بروجرد-خیابان جعفری -روبروی مسجدجامع	۲۶۱۷/۴	ساختمان	تجاری اداری	۱۷۳	۴۳۸/۴۲	۳۶,۱۰۷,۰۰۰,۰۰۰	۳۶,۱۰۷,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۷	۸/۰۱۰۰۹۳	بروجرد-خیابان مدرس -دانشکده پرستاری دانشگاه آزاد	عادی	ساختمان	تجاری مسکونی	۹۴/۲۰	۳۶۳/۴۵	۱۲,۴۹۰,۵۵۰,۰۰۰	۱۲,۴۹۰,۵۵۰,۰۰۰	تخلیه -اعیان شامل (زیرزمین و همکف ۲۰۷/۴ م) و طبقه اول وسرسازی(۱۵۹/۵ م)	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۸	۸/۰۹۳۴۲	زاغه - بلوار ۲۲ بهمن	۴۶۵/۱۶	ساختمان	تجاری مسکونی	۲۷۱/۸۷	۴۵۴/۴۸	۷,۰۸۰,۸۹۰,۰۰۰	۷,۰۸۰,۸۹۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۹	۸/۰۹۳۴۹	دروود- شهرک قدس	۹۳/۷۶	ساختمان	تجاری مسکونی	۵۵۷/۳۵	۳۶۷	۲,۰۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۰۹۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۰	۸/۰۹۳۵۱	کیلومتر۳۵-جاده بروجرد نهاوند -روستای جعفرآباد	۹۵/۴۴۲	ساختمان	مسکونی	۲۰۶/۴۲	۱۶۴	۱,۴۰۷,۰۰۰,۰۰۰	۱,۴۰۷,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۱	۸/۰۹۳۳۹	ازنا -شهرک صنعتی مرزبان- رنگرزی بویین	۶۱۶/۳۱۴الی۳۱۵	محل کارخانه	صنعتی	۵۹۲۱/۸۵	۲۲۹۸	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۲	۸/۰۹۳۴۰	دورود -کیلومتر ۵ جاده بروجرد -سنگبری فیروزه	۱۲۳/۱۰۲	محل کارخانه	صنعتی	۳۹۰۹/۲۶	۱۳۸۸/۹۷	۱۱,۹۵۷,۱۹۵۰۰۰	۱۱,۹۵۷,۱۹۵۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۳	۸/۰۹۳۴۳	ازنا- بلوار امام حسین -مجمع امام حسین- قطعه ۲۳	۳۰/۱۰۳۹۵/۱۲۳۱۸	واحد	تجاری	قدرالسهم	۱۴/۷	۱,۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۱۴۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۴	۸/۰۹۳۴۴	ازنا -بلوار امام حسین -مجمع امام حسین-قطعه ۸۷	۳۰/۱۰۳۹۵/۱۲۳۸۲	واحد	تجاری	قدرالسهم	۱۴/۷	۷۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۵	۸/۰۹۳۴۵	ازنا -بلوار امام حسین -مجمع امام حسین-قطعه ۸۶	۳۰/۱۰۳۹۵/۱۲۳۸۱	واحد	تجاری	قدرالسهم	۱۴/۷	۷۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۶	۸/۰۹۳۴۶	ازنا -بلوار امام حسین -مجمع امام حسین-قطعه ۹	۳۰/۱۰۳۹۵/۱۲۳۰۴	واحد	تجاری	قدرالسهم	۱۹/۶۱	۱,۳۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۱,۳۰۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
۱۷	۸/۰۹۳۴۷	ازنا- بلوار امام حسین -مجمع امام حسین-قطعه ۸	۳۰/۱۰۳۹۵/۱۲۳۰۳	واحد	تجاری	قدرالسهم	۳۰/۸۰	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۳۷۵۵۰۷۲۶۴	س
ردیف	کدملک	مرکزی	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۸/۰۱۰۰۹۲	اراک-فراهان - روستای دهلق - ملک سابق شرکت شایسته منش	۴۴/۲۵۵	زمین	مزروعی	۴۱۲۷۰۰	۰	۰	۲,۰۱۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-سهم بانک ۴۲ شیر از ۹۶ شیر می باشد	۰۹۱۹۷۴۴۰۴۷۳	س
۲	۸/۰۱۰۰۸۹	اراک -خیابان ادیجو -روبروی خیابان انوری-مکان سابق شعبه ادیجو بانک صادرات ایران	۳۵۵۴ و ۳۵۵۴/۷	ساختمان	تجاری اداری	۳۵۶/۵۶	۷۶۰	۵۴۳۹۵۰۰۰۰,۰۰۰	۵۴۳۹۵۰۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۹۷۴۴۰۴۷۳	س
۳	۸/۰۱۰۰۹۰	اراک-خیابان طالقانی- ابتدای کوچه دلگشا-مکان سابق شعبه طالقانی بانک صادرات ایران	۱۱۱۷/۱۱۹۱۲	ساختمان	تجاری اداری	۱۶۳	۳۷۶	۳۳,۷۳۸,۱۲۵۰۰۰	۳۳,۷۳۸,۱۲۵۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۹۷۴۴۰۴۷۳	س
۴	۸/۰۱۰۰۸۷	ساوه-زرنديه-شهرزاویه - میدان عاشورا-مکان سابق شعبه زاویه بانک صادرات ایران	۹۷/۶۵۳	ساختمان	تجاری مسکونی	۳۹۵	۵۵۶	۷,۰۴۹,۵۰۰,۰۰۰	۷,۰۴۹,۵۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۹۷۴۴۰۴۷۳	س
۵	۸/۰۱۰۰۹۱	آشتیان -شهرک صنعتی گرکان-ملک سابق شرکت تعاونی گل آفتاب گردان	۱۶۵۲/۴۳۳۸الی۲۳۴۰	محل کارخانه	صنعتی	۶۰۴۵	۱۹۳۴	۵۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۹۷۴۴۰۴۷۳	س
ردیف	کدملک	کردستان	آدرس ملک	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات	شماره تماس کارگزاری استان :	شرایط پرداخت
۱	۸/۰۹۳۱۲	سنندج -بازار آصف - گذر برآنتیان -محل سابق شعبه بازار بانک صادرات ایران	۴۱۴/۲	ساختمان	انباری	۱۰۶	۱۰۶	۴۶,۵۵۹,۰۰۰,۰۰۰	۴۶,۵۵۹,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه - دسترسی از طریق سرای علیدی	۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	س
۲	۸/۰۵۲۰۰	حسن آباد - یاسوکنند - خیابان ۱۰ متری بازار -جنب مسجد جامع -محل سابق شعبه بانک صادرات ایران	۶۱/۱۱۸۵	ساختمان	تجاری مسکونی	۱۲۶	۴۵۳	۳۳۳۰,۳۶۵۰۰۰	۳۳۳۰,۳۶۵۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	س
۳	۸/۰۹۳۱۳	قروه -خیابان تختی- محل سابق شعبه بانک صادرات ایران	۶۳/۷۰۷۵۰۹۷	ساختمان	تجاری مسکونی	۱۶۳/۵۹	۳۱۶/۱	۲۴,۳۶۹,۵۳۰,۰۰۰	۲۴,۳۶۹,۵۳۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	س
۴	۸/۰۹۳۱۷	قروه -بلوار سید جمال اسد آبادی-نبش کوچه صداقت -روبروی درمانگاه تامین اجتماعی	۶۳/۱۳۳۰	ساختمان	تجاری مسکونی	۲۱۶	۳۹۶/۵	۱۶,۱۲۷,۴۴۰,۰۰۰	۱۶,۱۲۷,۴۴۰,۰۰۰	در شرف تخلیه	۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	س
۵	۸/۰۹۳۱۶	سریش آباد-خیابان اشرفی اصفهانی-کوچه نواب صفوی-پلاک ۲۴	۶۵/۱۴۴۳	ساختمان	مسکونی	۴۴۱/۵۰	۱۶۰	۱,۱۵۴,۵۵۰,۰۰۰	۱,۱۵۴,۵۵۰,۰۰۰	تخلیه	۰۹۱۸۸۳۶۹۹۷۵	س
۶	۸/۰۹۳۲۳	دهگلان - شهرک صنعتی یوسف آباد -جنب کارخانه مکمل سازی ساران-شرکت ساکار پلاستیک	۹۸/۳۸	محل کارخانه								

جنگنده‌های روسیه حمله هوایی **رژیم صهیونیستی به سوریه را تا کام گذاشتند** «سوخو-۳۵» روسیه مانع حملات هوایی جنگنده‌های اسرائیلی به سوریه شدند. هواپیماهای «اف-۳۵» اسرائیل تلاش کردند منطقه‌ای در سوریه را هدف حملات قرار دهند ولی جنگنده‌های «سوخو-۳۵» روسیه اجازه ندادند. بعد از آن‌که جنگنده‌های نیروی هوایی روسیه از پایگاه «حمیمیم» لاذقیه به سمت جنگنده‌های «اف-۳۵» اسرائیل پرواز کردند، این جنگنده‌ها حملات‌شسان را متوقف کردند. در چنین شرایطی ارتش سوریه در ادامه پیشروی‌های خود در حومه جنوبی ادلب، کنترل برخی روستاها و ارتفاعات راهبردی را در دست گرفت. همزمان گروه‌های مسلح مخالف به موفقیت نیروهای ارتش در آزادسازی شهرک «الشامعه» اعتراف کردند. از طرفی مرکز آشتی روسیه در سوریه اعلام کرد که دولت دمشق تصمیم گرفته از امروز شنبه آتش‌بس یکجانبه را در ادلب برقرار کند. وزارت دفاع روسیه از تمام عناصر مسلح و شبه‌نظامیان معارض خواست به این آتش‌بس پایبند باشند. خبر دیگر اینکه «گیر پادرسون» نماینده سازمان ملل متحد در امور سوریه اعلام کرد در چند روز آینده ابتدا به واشنگتن و بعد از آن به ایران سفر خواهد کرد. وی همچنین از قریب الوقوع بودن تشکیل کمیته قانون اساسی سوریه خبر داد در خبری دیگر هیاتی از حزب تجمع ملی فرانسه به ریاست «تیری ماریانی» نماینده پارلمان اروپا باشار اسد در دمشق دیدار کرد.

نظامیان صهیونیست از بیم حمله حزب الله منطقه مرزی لبنان را ترک کردند

سرویس خارجی: شبکه‌هایمدیان در تشرایق میدانی و تصویری اعلام کرد که نظامیان رژیم صهیونیستی از ترس پاسخ حزب‌الله به اقدامات اخیر این رژیم، منطقه مرزی را ترک کرده‌اند.شبکه تلویزیونی‌المدیانبین لبنان از مرزهای این کشور با فلسطین اشغالی گزارش داد که نوار مرزی بین لبنان و فلسطین برخلاف روال معمول، خالی از نظامیان رژیم صهیونیستی است. خبرنگار میدانی این شبکه به نام «علی مرتضی» برای نشان دادن ترس رژیم صهیونیستی از احتمال پاسخ حزب‌الله، در مرز فلسطین با لبنان(منطقه المالکیه) حاضر شد و حتی از مواضع که این رژیم در مرز ایجاد کرده بود، عبور و مستقیماً از خاک فلسطین گزارش تهیه کرد. همزمان روزنامه عبری‌زبان «یادپوت» آهارنوت، نوشت به دنبال تنش در مرزهای شمالی، ارتش اسرائیل

رئیس جمهوری آمریکا: حتی در صورت توافق با طالبان هم، در افغانستان می‌مانیم

سرویس خارجی: دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا درحالی که مذاکرات واشنگتن با طالبان بر سر نهایی کردن توافقنامه صلح همچنان ادامه دارداعلام کرد: حتی در صورت توافق با این گروه، نیروهای نظامی ایالات متحده در افغانستان باقی می‌مانند.ترامپ گفت: آمریکا قصد دارد شمار نیروهای خود در افغانستان را به ۸۵۰۰ نفر کاهش دهد، اما حتی در صورت توافق واشنگتن با طالبان، نظامیان آمریکایی در این کشور باقی خواهند ماند.

ترامپ رسماً تشکیل فرماندهی فضایی آمریکا را اعلام کرد سرویس خارجی: رئیس‌جمهوری آمریکا در ادامه تلاش‌های کشورش برای نظامی‌سازی فضا، رسماً تشکیل فرماندهی فضایی ایالات متحده را اعلام کرد. ترامپ تشکیل رسمی نیروی فضایی نظامی موسوم به «فرماندهی فضایی ایالات متحده» را به عنوان یکی از ستادهای فرماندهی ارتش این کشور اعلام کردی علت تشکیل این نیرو را نظامی کردن مدارهای زمین آرسویی دشمنان آمریکا با فناوری‌های جدید که مأموراهدای آمریکایی را هدف قرار می‌دهند دانست.

اتحادیه اروپا: تصمیم دولت انگلیس برای تعلیق پارلمان، شو روانه است

سرویس خارجی: اتحادیه اروپا تصمیم‌گیری جانسون‌نخست‌وزیر انگلیس برای تعلیق پارلمان این کشور را محکوم و آن را «شو روانه» توصیف کرد.

منابع اروپایی هشدار دادند که تصمیم‌بوریس جانسون برای معلق کردن پارلمان به مدت پنج هفته احتمال

صاحب امتیاز: شرکت اینتر انچاپ (مؤسسه اطلاعات)

مدیر مسئول: سید محمود دعائی

سردبیر: علیرضا خانی

نشرانی: تهران- بلوار میرداماد- خیابان مصطفی جنوبی (نفت سابق)

ساختمان اطلاعات-کدپستی ۱۵۴۹۵۳۱۱۱(تهران)

پست تصویری تحویل برپه ۲۲۵۸۰۲۲ تلفن: ۲۹۹۹۹۹

نمابر آگهی‌ها ۲۲۲۵۸۰۱۹۹۲۱

تلفن پذیرش آگهی‌ها ۲۲۲۵۸۰۱۲-۱۸

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

اطلاعات

سال نود و چهارم

حمله هوایی امارات به نیروهای تحت فرمان عربستان در یمن با ۴۰ کشته و ۷۰ زخمی



مستعفی یمن نیز خواستار دخالت عربستان برای توقف حملات ارتش به نیروهایش شد.منصور هادی نسبت به بمباران هوایی نیروهایش در عدن توسط امارات ابراز غافگرایی کرد. وزیر خارجه دولت مستعفی یمن گفت که این حملات امارات به نیروهای تحت امر این دولت در استان عدن و جلویگری از پیشروی این نیروها در این استان را محکوم کرد. وزارت دفاع دولت «عبد رزّه منصور هادی»، رئیس جمهوری مستعفی یمن حملات هوایی امارات عربی متحده علیه نیروهای در حال پیشروی این دولت در عدن را شدیداً محکوم کرد. «عبد ربه منصور هادی» رئیس‌جمهور

سرویس خارجی: یک فرمانده ارشد صهیونیست ضمن اقرار به شکست این رژیم در جنگ ۵۱ روزه اعلام کرد، این حماس است که راهبرد فعلی را مشخص می‌کند نه تل‌آویو.»بئیر گولان» معاون فرمانده ارتش سنااد مشترک ارتش رژیم صهیونیستی اعلام کرد: جنگ ۲۰۱۴علیه نوار

غزه شکست خورد و آنچه پس از آن رخ داد بر این موضوع صحنه می‌گذارد.

وی به رادبو ارتش رژیم صهیونیستی اعلام کرد که این حماس است که استراتژی فعلی را مشخص می‌کند نه اسرائیل. خبر دیگر اینکه رسانه‌های صهیونیستی مدعی شدند که مکرهای

امیر کویت بی توجه به سعودی برای همتای قطری خود پیام دوستانه فرستاد

سرویس خارجی:خبرگزاری رسمی کویت اعلام کرد که رئیس مجلس امت این کشور در سفر به دوحه پیام مکتوب امیر کویت را تسلیم همتای قطری وی کرده است.«روزق الغانم» رئیس مجلس امت کویت در سفر به دوحه پیام مکتوب «صالح الاحمد الجابر الصباح» امیر این کشور را تسلیم «نیم بن حمد آل ثانی» امیر قطر کرد. خبرگزاری رسمی کویت گزارش داد که پیام امیر کویت حاوی روابط برادرانه بین دو کشور و تقویت همکاری و توسعه این روابط و موضوعات دارای اهمیت مشترک بوده است.

در واکنشش به بیانیه وزارت خارجه یمن در خصوص حملات هوایی امارات در این کشور، این حملات خطرناک‌ترین سلاح تبدیل شده‌اند و دفاع از خود و پاسخ به تهدیدات علیه نیروهای ائتلاف عربی علیه یمن وزارت خارجه دولت مستعفی یمن صادر و تأکید کرد حملات امارات در یمن دفاع از خود و در پاسخ به تهدیدات علیه نیروهای ائتلاف عربی است و ویژه اینکه روند حملات «گروه‌های تروریستی» علیه این ائتلاف و غیرنظامیان بیشتر شده است. «سبویی»«عبدالخالق عبدالله» مشاور پیشین ولیعهد ابوظبی در حساب کاربری خود در توئیته به

روس توانسته‌اند به تلفن «بنی گانتز» فرمانده سابق ارتش اسرائیل و رئیس کنونی ائتلاف مخالفان رژیم صهیونیستی نفوذ کنند. خبر دیگر اینکه وزارت خارجه ایالات آمریکا اعلام کرد نام چهارفرد را به دلیل حمایت از حماس در فهرست تحریم‌ها قرار داده است.

روابط عراق با بحرین بحرانی شد

سرویس خارجی:وزارت خارجه عراق مخالف خود را با آنچه که در تویت وزیر خارجه بحرین در خصوص «تجاوزهای اخیر به اراضی عربی و به الحشدالشعبی» سوی دشمن صهیونیستی به نفع «دفاع از خود» مطرح شنیده» اعلام و این تویت را محکوم کرد. «وزارت خارجه عراق در بیانیه‌ای اعلام کرد، الحشد الشعبی در کتان نیروهای مسلح، پلیس ، پیشمرگ‌ها و نیروهای شنابر این دفاع از اراضی مقدس ما ایستاده‌اند.در این بیانیه آمده است که

شنبه ۲ شهریور ۱۳۹۸					
۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۰-۳۱ آگوست ۲۰۱۹					
ظاهر شریعی	۵ و ۱۳ دقیقه	ظهور شریعی	۵ و ۱۳ دقیقه	ظهور شریعی	۵ و ۱۳ دقیقه
غروب آفتاب	۱۹ و ۳۴ دقیقه	غروب آفتاب	۱۹ و ۳۴ دقیقه	غروب آفتاب	۱۹ و ۳۴ دقیقه
آذان مغرب	۱۹ و ۵۲ دقیقه	آذان مغرب	۱۹ و ۵۲ دقیقه	آذان مغرب	۱۹ و ۵۲ دقیقه
نیمه شب شریعی (پایان وقت ادای نماز صلا)	۰۰ و ۲۱ دقیقه	نیمه شب شریعی (پایان وقت ادای نماز صلا)	۰۰ و ۲۱ دقیقه	نیمه شب شریعی (پایان وقت ادای نماز صلا)	۰۰ و ۲۱ دقیقه
آذان صبح (فردا)	۰۵ و ۰۸ دقیقه	آذان صبح (فردا)	۰۵ و ۰۸ دقیقه	آذان صبح (فردا)	۰۵ و ۰۸ دقیقه
طلوع آفتاب (فردا)	۰۶ و ۳۶ دقیقه	طلوع آفتاب (فردا)	۰۶ و ۳۶ دقیقه	طلوع آفتاب (فردا)	۰۶ و ۳۶ دقیقه

زخمی ۷۰ کشته و ۴۰ کشته و ۷۰ زخمی

شدت نشان داد.
خبر دیگر اینکهسسخنگوی نیروهای مسلح یمن از حمله ارتش این کشور به فرودگاه «آنها» واقع در جنوب عربستانسعودی خبر دادارتش یمن و الله‌الله مقر فرماندهی عناصر مزدور وابسته به ائتلاف سعودی در یکی از محورهای استان حجه واقع در شمال غربی یمن را هدف حمله چند موشک قرار دادند.منع یمنی به شبکه المسبیره گفت که در این حملات موشکی،شماری از شبه‌نظامیان وابسته به ائتلاف متجاوز شکسته یا زخمی شدند.همچنین سرتیپ یحیی سریع» سخنگوی نیروهای مسلح یمن از حمله ارتش این کشور به فرودگاه «آنها» واقع در جنوب عربستان سعودی خبر داد. یحیی سریع گفت نیروهای ارتش و کمیته مردمی یمن با موشک کروز از نود قدس ۸۱ این فرودگاه را هدف قرار دادند.

ارتش یمنمن همچنین اعلام کرد که عملیات گسترده‌ای را در وسیله پهادهای تهاجمی به یکی از فرودگاه‌های عربستان سعودی انجام داده‌است.در تحویل دیگر،رئیس هیئت مذاکره کننده اضرالله یمن با فرستاده رئیس‌جمهور روسیه در مسقط دیدار و دربارسه بحرین یمن با او بحث و تبادل نظر کرد.محمد عبدالسلام، سخنگو و رئیس هیئت مذاکره کننده اضرالله یمن در مسقط با میخائیل بوگدانوف، فرستاده رئیس‌جمهور روسیه به خاورمیانه دیدار و درباره حل و فصل بحران یمن با او بحث و تبادل نظر کردند. طرف تأکید کردند که جنگ وارد مرحله پیچیده‌ای شده و پیامدهای منفی برای منطقه دارد.

پاکستان در بجبوحه تنش با هند، موشک بالستیک آزمایش کرد

سرویس خارجی: ارتش پاکستان در بجبوحه تنش اسلام آباد با دهلی نو بر سر مسائل کشمیر، موشک بالستیک غزنوی را که قابلیت حمل کلاهک هسته‌ای را دارد با موفقیت آزمایش کرد.رتزل «اصف فغوره» سخنگوی ارتش پاکستان در توئیته نوشت:اسلام آباد با موفقیت موشک بالستیک خود موسوم به «فغزنوی» با قابلیت حمل کلاهک مختلف کلاهک هسته‌ای را آزمایش کرد.

الحشد الشعبی جانشانی‌های بسیاری برای آزادسازی شهرهای عراق و شکست گروه‌های تروریستی داعش داشته است.از طرفی،نماینده ویژه دبیرکل سازمان ملل متحد در امور عراق سوی دشمن صهیونیستی به نفع «دفاع از خود» مطرح شنیده» اعلام و این تویت را محکوم کرد. «وزارت خارجه عراق در بیانیه‌ای اعلام کرد، الحشد الشعبی در کتان نیروهای مسلح، پلیس ، پیشمرگ‌ها و نیروهای شنابر این دفاع از اراضی مقدس ما ایستاده‌اند.در این بیانیه آمده است که

کی‌گانه از زمین آرمینی چپان
«دنیس راس» «فشار حداکثری علیه ایران، آمریکا را متزوی کرد
فارس: مشاور رئیس‌جمهوری سابق آمریکا در یادداشتی اذعان کرد که سیاست‌های دولت ترامپ، آمریکا را به جای ایران متزوی کرده است. «دنیس راس» در این یادداشت در روزنامه واشنگتن‌پست یادآور شد که دولت ترامپ مدام این ادعا را مطرح کرده که اعمال تحریم‌های اقتصادی علیه ایران این کشور را از منابع مالی محروم می‌کند و بدین طریق، «رفتارهای بده» ایران در منطقه پایان یافته و این کشور مجبور به دادن امتیازهای بیشتر در میز مذاکره می‌شود اما حقیقت چیز دیگری است و تاریخ به ما می‌گوید ایران را نمی‌توان با تحریم به تغییر رفتار وادار کرد. به گفته راس، سکران ایران نیازی برای گفت‌وگو با دولت آمریکا احساس نمی‌کنند و پیشنهاد دیدار وزیر خارجه‌شان با رئیس‌جمهور آمریکا در کاخ سفید را رد کرده و هر گونه گفت‌وگو را به رفع تحریم‌ها مشروط کرده‌اند. وی با بیان این که چانه‌زنی با ایران با جوش دادن معاملات ملکی فرق دارد، خاطرنشان کرد که سیاست‌های ایران در منطقه را نمی‌توان به سادگی به دلار و سنت، وابسته دانست.

افراد مسلح در حمله به روستایی در نیجر به ۵۰ نفر ا ربودند
فارس: افراد مسلح با حمله به روستایی در شمال غرب نیجر به بیش از ۵۰ نفر از جمله زنان و کودکان را ربودند. یکی از ساکنان روستا گفت که بیش از ۱۰۰ فرد مسلح به روستا حمله کرده و از همه طرف تیراندازی می‌کردند. وی افزود که عملیات رایش افراد حدود سه ساعت طول کشید و حال آن‌که کسی جرأت اقدام علیه آدم‌رباها را نداشت.

«فار ک» حملات مسلحانه علیه دولت کلمبیا را از سر گرفت
ایرنا گروه چپگرای موسوم به «فارک» از پایان دادن به پیمان صلح با دولت کلمبیا و آغاز مرحله جدیدی از جنگ در این کشور خبر داد. این گروه با انتشار یک کلیپ ویدئویی در شبکه اجتماعی یوتیوب، از پایان دادن به صلح سه ساله با دولت بوگوتا خبر داد و بار دیگر به جنگ های کلمبیا بازگشت. یکی از رهبران فارک، دولت بوگوتا را به نادیده گرفتن تعهدات خود در قبال پیمان صلحی که سه سال پیش بین طرفین به امضا رسید، متهم کرد.

نخست وزیر مستعفی ایتالیا بار دیگر مأمور تشکیل دولت شد
تسنیم: رئیس جمهوری ایتالیا «جوزیه کونته»نخست مستعفی را مسئول تشکیل دولت ائتلافی جدید کرده‌است.در دیدار تنش‌های مشکل گرفته حول استعفاي دولت ائتلافی جنبش ۵ ستاره و حزب راست‌گرایر لگا، جوزیه کونته مجدداً به عنوان نخست وزیر به دفتر خود بازگشت. ائتلاف ۱۴ ماهه جنبش ۵ ستاره و حزب دست‌راستی لگا بعد از اختلاف میان نخست وزیر ایتالیا و مائو سالونینی، وزیر کشور و رهبر حزب لگا هفته گذشته به پایان راه خود رسید.

اردوغان از احتمال جایگزینی جنگنده‌های روسی به جای اف-۳۵ خبر داد

ایسنا:رئیس جمهوری ترکیه اردامنه شین کشورش با واشنگتن، از احتمال جایگزینی جنگنده های روسی سوخو -۳۵ و سوخو-۵۷ به جای جنگنده های اف-۳۵ آمریکا خبر داد.درجنگ طبیب اردوغان» تصریح کرد: اگر آمریکا جنگنده‌های اف-۳۵ این کشور را تحویل ندهد، انکارا خرید جنگنده‌های نسل جدید سوخو-۳۵ و سوخو-۵۷ از روسیه را در نظر می‌گیرد. اردوغان، در پاسخ به سوالی درباره حمله سوخو-۳۵ و سوخوی-۵۷ از روسیه به جای اف-۳۵ آمریکاگفت: چرا که نه ، ما بدون هدف به نمایشگاه فناوری‌های هوایی روسیه نرفته بودیم و بعد از آن که متوجه تصمیم نهایی واشنگتن در خصوص جنگنده‌های ۳۵-نولیم، اقدامات خود را انجام خواهیم داد.

هشدار سازمان ملل نسبت به وقوع جنگ داخلی در لیبی
مهرپیرکل سازمان ملل ضمن ابراز نگرانی از حوادث لیبی، درباره وقوع جنگ داخلی در این کشور هشدار داد. «آنتونیو گوترش» دبیرکل سازمان ملل درباره حوادث لیبی ابراز نگرانی کرد و هشدار داد که در صورت عدم اتخاذ اقدامات عملی در کوتاه مدت برای پایان دادن به درگیری‌ها، لیبی با جنگ داخلی مواجه خواهد شد.گوترش همه طرف‌های درگیر در لیبی را به توقف درگیری‌ها و بازگشت به گفت‌وگوی سیاسی فراخواند.

ترامپ از بیم طوفان، سفرش به لهستان را لغو کرد
ایرنا دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا سفر برنامه ریزی شده خود به لهستان را به دلیل وقوع طوفان «دوریان» که به سمت شمال غرب شرقی آمریکا از جمله سواحل فلوریدا در حال حرکت است، لغو کرد. ترامپ لغو سفر خود به لهستان که به منظور شرکت در هشتادمین سالگرد مراسم یادبود جنگ گوتزش به همه طرف‌های دودم بود را اعلام کرد. قرار است در این مراسم «مایک پنس» معاون رئیس جمهوری آمریکا حضور یابد.



نوبت:اول

آگهی مزایده فروش املاک گروه صنعتی ایران خودرو

گروه صنعتی ایران خودرو در نظر دارد املاک مزاد بر نیاز گروه را از طریق برگزاری مزایده عمومی به فروش برساند ، متقاضیان می توانند از تاریخ چاپ آگهی تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۲۳ جهت **دریافت و تحویل اسناد** شرکت در مزایده به نشانی تهران کیلومتر ۱۴ اتوبان تهران -کرج بلوار ایران خودرو بین اتوبان و جاده مخصوص درب شماره ۲، مدیریت املاک و مستغلات گروه مراجعه (یا با شماره های ۷-۲۲۰۶۸۲۱-۰۲۱ تماس حاصل فرمائید) و جهت هماهنگی برای بازدید از املاک ذیل با شماره ذکر شده در هر ردیف تماس حاصل نمایند .

ردیف	کد	نوع ملک	کاربری	منز از عرصه	منز از اعیانی	مبلغ پایه مزایده	شرایط پرداخت	توضیحات	شماره تماس جهت بازدید
۰۱	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۲۰/۶۱	۱/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ثبتی ۲/۲۸۰۱ قطعه یک طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۲	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۳۸/۹۵	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۲ قطعه دو طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۳	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۳۸/۹۶	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۲ قطعه سه طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۴	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۳۸/۹۶	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۴ قطعه چهار طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۵	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۳۸/۹۷	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۵ قطعه پنج طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۶	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۳۸/۹۷	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۶ قطعه شش طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۷	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۳۸/۹۸	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۷ قطعه هفت طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۸	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۰/۶۷	۳/۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۸ قطعه هشت طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۰۹	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۸/۹۶	۳/۷۷۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۰۹ قطعه نهم طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۰	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۰/۰۷	۳/۰۹۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۱۰ قطعه ۱۰ طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۱	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۰/۰۹	۳/۰۹۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۱۱ قطعه ۱۱ طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۲	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۰/۱۱	۳/۰۹۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۱۲ قطعه ۱۲ طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۳	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۰/۱۳	۳/۰۹۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۱۳ قطعه ۱۳ طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۴	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۴۱/۰۱	۳/۱۶۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۱۴ قطعه ۱۴ طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۵	استان گلستان آزادشهر خیابان امام خمینی (ره) بعد از میدان جمهوری جنب بیمارستان	مغازه	تجاری	-----	۲۰/۱۷	۱/۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان و حقوق سر قفلی و کسب و پیشه یک واحد تجاری پلاک ۲/۲۸۱۵ قطعه ۱۵ طبقه همکف بلوک ۵ ملک منصرف دارد و اعمال بد مالکانه بعدده خریدار می باشد.	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۶	استان گلستان شهر سان کند کاوس خیابان طالقانی شرقی کوچه شهید احمد طایفه حیدری پلاک ۲۰	ساختمان	مسکونی	۱۷۸/۳۰	۱۴۷	۶/۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانگ عرصه و اعیان ملک با سه یای اعیانی شامل مسکونی و مغازه	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱
۱۷	تهران دارآباد ، ایستگاه مدرسه کوچه طالب نسب پلاک ۵	خانه	مسکونی	۲۵۳/۵	۱۵۰	۲۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانک پلاک ۲۵/۵۵۹۹ یک قطعه زمین بانای احدثی قدیمی در آن قیمت گذاری با توجه به جمیع جهات (بخشی از ملک در تعریف گذر و حریم دره رود ، بهمنه وقوع، نوع بافت، وضعیت تپویر ارفاقی، موقعیت محلی، نزدیکی به آراستان شده است، دارای یک جلد سند مالکیت آماده واگذاری و ملک دارای اصلاحی و هر گونه توافق بعدده خریدار می باشد (و...)	آقای عزیزیان ۲۱-۴۴۰۰۹۵۲۱-۴۴۰۰۲۱ - ۰۹۱۲۴۰۲۸۰۹۸
۱۸	تهران خیابان آزادی خیابان شهید اکبری خیابان شهید صالحی نرسیده به چهارراه طرشت پلاک ۳۱	آبار تمان	مسکونی	---	۱۱۸/۷	۱۱/۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانک یک واحد آبار تمان واقع در طبقه چهارم فاقدبار کینگ دارای انباری به مساحت ۷/۸۶ متر مربع	آقای قتاد ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۰۲۱-۰۹۱۲۳۸۱۱۱۳۵
۱۹	تهران بزرگراه دارآباد مارک ایوانک غربی نبش خیابان گل افشان	زمین	---	۲۴۰/۷	---	۷۳۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	تقد	شش دانک یک قطعه زمین با وضعیت موجود که مطابق اسلام اخذ شده از شهر دار منطقه در پهنه ۲۲۱ واقع شده است و هر گونه توافق احتمالی با شهر داری بعدده خریدار می باشد	آقای نعمت خواه ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۰۲۱-۴۸۲۱۳۳۰۶
۲۰	تهران بلوار اشرافی	زمین	---	---	---	---	تقد	شش دانک یک قطعه زمین فاقد سند مالکیت و هر گونه توافق احتمالی با شهر داری بعدده خریدار می باشد	آقای نامدار ۷-۳۳۴۳۵۰۵۶-۱۱-داخلی ۱۰۹-۰۹۱۱۷۱۲۱۶۱۱



۶
نکته مهم برای
دوام زندگی مشترک



۷
بازی‌هایی برای
مهارت‌آموزی کودکان



شنبه ۹ شهریور ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۳۶۷

۴۱۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

معجزه شکلات تلخ در سلامت روان





وقتی پاها آرام و قرار ندارند

• یگانه خدای

سندرم پای بی قرار. شاید این نام برای شما عجیب به نظر برسد اما این بیماری باعث در دست و ناراحتی بسیاری از مردم دنیاست. مشکلی که باعث می شود مدت ها فرد خواب آرامی نداشته باشد و دچار مشکلاتی مانند اضطراب شود. حالا گفته می شود سندرم پای بی قرار می تواند مشکلات جدی تری هم برای سلامتی افراد ایجاد کند.

خودکشی با سندرم

نتایج یک بررسی نشان می دهد مبتلایان به سندرم پای بی قرار سه برابر بیشتر احتمال دارد به خودکشی و خودزنی اقدام کنند. سندرم پای بی قرار اختلالی است که باعث می شود فرد با احساس ناراحتی در پا مانند گزگز، مورمور، سوزش، درد و کشش یا حرکت حشرات روی پوست همواره مجبور به حرکت دادن آن ها باشد که این وضعیت در طول شب هم ادامه دارد و بر کیفیت خواب اثر می گذارد.

این درد با بسیاری از انواع ناراحتی در پاها یا بازوها فرق می کند چون معمولاً دردهای دیگر با استراحت دادن و حرکت ندادن بهتر می شوند نه با حرکت دادن شان.

بررسی ها نشان می دهد در حدود ۵۰ درصد مبتلایان ژنتیک عامل ابتلا به این اختلال است اما می تواند به بیماری های خاصی هم مربوط باشد، مخصوصاً کمبود آهن یا نارسایی مزمن کلیه. آهن، عنصری ضروری برای چگونگی عملکرد فراسان های عصبی، مخصوصاً دوپامین، در مغز است. نه تنها کمبود آهن اغلب منجر به سندرم پای بی قرار می شود بلکه اگر مبتلا به این سندرم باشید، و فقراً هم داشته باشید، علائم به طور عمومی بدتر هم می شوند.

سندرم پای بی قرار می تواند در هر مرحله ای از زندگی روی دهد، حتی در دوران کودکی. اما بیشتر در زنان در سنین مستعد حاملگی مشاهده می شود، شاید دلایل این باشد که کمبود آهن خفیف معمولاً در دوران بارداری اتفاق می افتد. مردان بالاتر از ۴۰ سال هم در معرض این سندرم هستند.

درمان بی قرار

درمان این سندرم بستگی به شدت علائم دارد. برای کسانی که علائم این بیماری به ندرت در آنها دیده می شود، خیلی وقت ها نیازی به درمان وجود ندارد اما طولانی شدن آن باعث ایجاد مشکلاتی می شود که نیاز به درمان را بیشتر می کند.

گاهی سندرم پای بیقرار به دلیل مشکلاتی که برای فرد ایجاد می کند، به خصوص کم خوابی و اختلال در خواب، موجب اضطراب و افسردگی می شود. هر چه مدت طولانی تری این شرایط را داشته باشید، مشکل شما وخیم تر می شود و حتی ممکن است که بیماری به سایر بخش های بدن مانند بازوهای تان نیز گسترش پیدا کند. شدت سندرم پای بیقرار از خفیف تا شدید متغیر است. شدت این بیماری به تناوب و شدت بروز علائم، میزان بهبود علائم پس از راه رفتن و حرکت کردن و میزان ناراحتی ایجاد شده توسط علائم این بیماری بستگی دارد. برای درمان این مشکل راه حل های مختلفی پیشنهاد می شود. از داروهای گیاهی تا تغییر شرایط خواب. معمولاً توصیه می شود یک دوره آزمایشی از کافئین پرهیز کنید. ضمن اینکه بعضی از داروها، علائم سندرم پای بی قرار را بدتر می کنند مانند داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد تهوع یا آنتی هیستامین های مسکن. اگر از این داروها استفاده می کنید حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

رعایت بهداشت خواب برای کمک به درمان سندرم پای بیقرار بسیار مؤثر است. هر شب در ساعت مشخصی به رخت خواب بروید و هر روز صبح نیز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید. اتاق خواب خود را خنک، آرام و تاریک کنید. استفاده از عواملی را که مانع خواب می شوند (مانند تلویزیون و تلفن) در اتاق خواب تان به حداقل برسانید.

۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب به هیچ صفحه نمایشی نگاه نکنید. زیرا نور آبی این صفحه های نمایش موجب بر هم خوردن ریتم شبانه روزی شما می شود. یک ساعت قبل از خواب میزان نور محیطی را که در آن قرار دارید کاهش دهید. از مصرف الکل و تنباکو پرهیز کنید یا مصرف آن را کاهش بدهید.

حل جدول کلمات متقاطع پیش از خواب هم راه حل خوبی است. زمانی که تمرکز مغز را به این طریق پرت می کنید، علائم این سندرم تا مدتی کم رنگ تر می شود.

مصرف مکمل های آهن و ویتامین ها هم می تواند کمک تان کند. مطالعات فراوانی نشان داده است که مصرف مکمل های آهن به کاهش علائم سندرم پای بیقرار کمک می کند. البته بعد از آزمایش خون و بررسی فاکتور آهن خون با تجویز پزشک آهن مصرف کنید.

مصرف منیزیم هم موجب کاهش علائم بی خوابی در بیماران مبتلا به سندرم پای بیقرار می شود که در غلات کامل، مغزا و سبزیجات برگ سبز وجود دارد. کمبود ویتامین D نیز می تواند با سندرم پای بیقرار مرتبط باشد. مصرف مکمل های ویتامین C و ویتامین E در افرادی که همودیلایز می شوند، به کاهش علائم سندرم پای بیقرار کمک می کند. همینطور باید در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید.

ورزش هم به بهبود شرایط تان کمک می کند. به خصوص ورزشی مانند یوگا که باعث آرامش روحی شما هم می شود. گاهی هم از ماساژ می توانید استفاده کنید.

طب سنتی برای درمان سندرم پای بی قرار دمنوش هایی را تجویز می کند. در یک لیوان جوشانده گل ختمی، ۳ قاشق غذاخوری آب زرشک ریخته و روزانه یک تا دو لیوان آن را مصرف کنید. دمنوش آویشن که با ۳ قاشق غذاخوری آویشن و ۱۹ عدد عنب درخت شود و دمنوش اسطوخودس، گل گاوزبان، سبیل الطیب و لیمو عمانی هم می تواند کمک کننده باشد. البته در شرایطی چاره ای جز مصرف دارو نیست. اگر بیمار نتواند علائم سندرم پای بیقرار را به تنهایی و با درمان های خانگی کنترل کند، پزشک داروهای را برای درمان بیماری او تجویز می کند. معمولاً داروهای دوپامینرژیک (Dopaminergic) نخستین داروهای تجویزی هستند. این داروها برای کاهش علائم سندرم پای بیقرار مفیدند، ولی موجب بروز عوارض جانبی و مشکلات دیگری نیز می شوند. گاباپنتین، بنزودیازپین ها، اپیوتیدها و داروهای مسکن معمولاً برای این مسأله تجویز می شوند.

یک تکه آسمان

خدایا

سپاس تو را بر آن حسن تقدیر که نصیب من ساخته ای و آن بلاها که از من گردانیده ای. چنان مباد که این تندرستی که اکنون مرا از زانی داشته ای، همه بهره من از رحمت تو باشد، و آنچه دوست می داشته ام سبب شوربختی من شود و دیگری، از آنچه من ناخوش می داشته ام به سعادت رسد.

خدایا اگر این تندرستی که مرا نصیب کرده ای و من شب و روز را در آن به سر می آورم نشانه بلایی باشد بر دوام یا وبالی پایدار، پس آنچه را که واپس داشته ای پیش افکن و آنچه را که پیش افکنده ای واپس دار. زیرا چیزی که به فنا انجامد بس ناچیز است هر چند فراوان بود، و چیزی که به بقا انجامد بسیاری است هر چند اندک نماید.

دعای هجدهم صحیفه سجاده

... تئاتر

شکم

اگر اهل تماشای نمایش هایی با موضوعات اجتماعی هستید، نمایش «شکم» را به شما پیشنهاد می کنیم. این نمایش از سوم شهریور ماه در تئاتر شهر، سالن قشقایی روی صحنه رفته و تا ۱۵ شهریور ماه هر روز ساعت ۱۸ اجرا دارد.

نویسنده و کارگردان نمایش، علیرضا معروفی است و بازیگرانی مثل کیوان احمدی، احمد جعفری، مهناز میرزایی، لیلا میناوند، حامد نساج بخارایی در آن نقش آفرینی می کنند.



نمایش شکم، ماجرای خانواده ای چهار نفره را روایت می کند که در ناکجا آباد زندگی می کنند و در محل سکونت آنها، همه اقلام غذایی برای مردم سهمیه بندی شده است. پدر خانواده به دلیل شرایط تصمیم می گیرد غذا را در خانه سهمیه بندی کند اما این سرآغاز ماجراهایی است که در نمایش می بینید. مدت زمان اجرای این نمایش ۶۵ دقیقه است و قیمت بلیت آن ۳۰ هزار تومان تعیین شده است.



چوب پنبه زیر دندان آسیاب

● نویسنده: صبا زینالی خامنه

همان طور که دستم روی فک متورم بود، انگشت‌های پایم را در کفش آل استارم می‌فشردم تا حواسم از درد پرت شود. پدرم بالای سرم ایستاده بود و مدام به ساعت تلفن همراهش نگاه می‌کرد. به ازای هر پنج دقیقه، سرش را تکان می‌داد و می‌گفت: «ای بابا، دیر شد.»

سرم را بالا گرفتم. به طرف میز منشی می‌رفتم که ناخن‌هایش را تازه لاک زده بود. صدای مردانه و در عین حال، عصبی‌اش را شنیدم که گفت: «بخشید آقای دکتر تشریف نمی‌آرن؟ من مرخصی ساعتی گرفتم. کلاس دارم به خدا.»

منشی با خونسردی گفت: «دکتر همین الان با من تماس گرفتن و گفتن بعد از این که باد لاستیک ماشین رو تنظیم کردن، یه راست سمت مطب حرکت می‌کنن.»

پدر به طرفم برگشت. با نگرانی نگاهش می‌کردم. می‌دانستم اگر از درد شکایت کنم، عصبی‌تر می‌شود. با چشم‌های بی‌حالم، منتظر واکنشش بودم که به طرفم قدم برداشت و با تمسخر گفت: «باز جای شکرش باقیه که یه راست به سمت مطب حرکت می‌کنن.»

قدم‌های آخرش را به سمت در منحرف کرد: «بلند شو بریم دختر.» و از در مطب خارج شد.

به سختی بلند شدم. یک دستم را روی صورتم نگه داشتم و انگشت‌های دست دیگرم را در مشتم فشردم. لیختندی از سر اشمزاز به منشی زدم و در حالی که پاهایم را روی زمین می‌کشیدم، از مطب خارج شدم.

پدرم بدون اینکه منتظر من درد کشیده باشد، از پله‌ها پایین رفته و به در خروجی ساختمان رسیده بود. به پشت سر نگاه کرد تا ببیند زنده‌ام یا نه. با دیدنم گفت: «بجنب دیگه.» و وقتی با عجله به سمت در برمی‌گشت، محکم به سینه مرد نسبتاً جوانی برخورد کرد که کت و شلوار مشکی رنگی به تن داشت. از پدر معذرت‌خواهی کرد و به طرف پله‌ها به راه افتاد. صدایش را شنیدم که می‌گفت: «خانم جعفری، فقط دو دقیقه نگه‌شون دارین. من دارم از پله‌ها می‌آم بالا.»

شنیدن اسم خانم جعفری کافی بود تا خون پدر به جوش برسد و به قول خودش به سیم آخر بزند. با صدای بلندی داد زد: «دکتر حسنی؟»

مرد سیاه‌پوش، روی پله‌ها ایستاد و به پدر نگاه کرد: «در خدمتم. بفرمایید.»

پدر گام‌های بلندی به طرف دکتر برداشت و گفت: «مرد حسابی، معلومه تو کجایی؟ مردم علاف شما نیستن که!»

دکتر حسنی سرش را پایین انداخت و با تواضع گفت: «حق با شماست. من شرمندم.»

پدر اما عصبانی‌تر از این بود که با شرمندگی دکتر، آرام بگیرد. می‌بایست حقش را نه به حرف که به عمل بگیرد. به من که پشت سرش ایستاده بودم و درد امانم را بریده بود اشاره کرد و گفت: «این بچه رو ببین. یک هفته است داره درد می‌کشه. یک هفته پیش وقت گرفتیم برای امروز، امروزم که وضع اینطوره. آخه چرا یه کم مسئولیت‌پذیر نیستین؟»

... کتاب

آمستردام

۹ سال پس از درگذشت شمیم هدایتی، ترجمه‌اش از رمان آمستردام نوشته ایان مک یوئن توسط انتشارات نیلا منتشر شده است.

آمستردام که از رمان‌های شاخص مک یوئن به شمار می‌رود، در سال ۱۹۹۸ در انگلستان به چاپ رسید.

مک یوئن که پیش از آمستردام دو بار نامزد جایزه بوکر شده بود، سرانجام در سال ۱۹۹۸ و با وجود رقبای صاحب‌نامی از جمله جولیان بارنز توانست برنده این جایزه ادبی شود.

رمان آمستردام با مراسم ترجمه مالی لین شروع می‌شود. پذیرش مرگ مالی سرزنده و بذله‌گو در ۴۶ سالگی برای دوستان و نزدیکان او سخت است.

جورج در روزهای پایانی حیات مالی از همسرش پرستاری کرد و به حضور او در آسایشگاه تن نداد و از این طریق توانست با دستچین کردن عیادت‌کنندگان مالی و سخت‌گیری بر رفقای پیشین مالی، انتقامی ولو کوچک از آن‌ها بگیرد. با این وجود، سه زن محبوب مالی که از قضا صاحب اسم و رسم هم هستند، در مراسم حاضرند. کتاب آمستردام در ۱۸۸ صفحه منتشر شده و به قیمت ۳۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.



نگهبان از جلوی در دیده می‌شد. مردی که لباس فرم آبی به تن داشت و کلاه مشکی، تمام سرش را پوشانده بود، آهسته به پدر نزدیک می‌شد. دکتر حسنی در آرامش به حرف‌های پدر گوش داد و در آخر گفت: «من عذرخواهی می‌کنم. جسارتا اگه می‌شه یه کم آروم‌تر. طبقات بالا مریض دارن.»

پدر، درست به خلاف خواست دکتر، صدایش را بالاتر برد و گفت: «به درک که مریض دارن. بذار بفهمن شما دارین ابروی قشمر پزشکی رو می‌برین. چرا فکر می‌کنین چون دکترین، می‌تونین هر بلایی که دلتون خواست، سر مردم بیچاره بیارین؟»

نگهبان در یک قدمی پدر بود. دلم به نگرانی افتاده بود. آن لحظه، فقط این آرزو را داشتم که پدر سکوت کند و همه چیز به حالت عادی برگردد. این آرزو را داشتم مرا به آرزویم برساند، همچنان با آرامش گفت: «من قصد جسارت نداشتم جناب. ما همه خدمتگزار...»

پدر عصبانی‌تر گذشته، میان حرف دکتر دوید: «خدمتگزار! خدمتگزار! یه مشمت شعار ریختن تو ذهنتون. یه مشمت لب و دهن تحویل جامعه دادن.»

سکوت سنگینی فضا را در بر گرفت. در همین حین بود که نگهبان با دو انگشت به شانه پدر زد. پدر به طرفش برگشت و منتظر شد تا ببیند چه کاری می‌تواند برایش انجام دهد. نگهبان گفت: «سرد رو خوندی؟ اینجا ساختمان پزشکانه. چاله‌میدون نیست که صدات رو انداختی روی سرت.»

اتفاقی که نباید می‌افتاد، افتاده بود. دکتر سرش را پایین انداخته بود و به احترام پدر چیزی نمی‌گفت. سرم را بالا گرفتم. پزشک و بیمار از نرده و راه‌پله آویخته بودند تا ببینند چه خبر شده. آبرویم رفته بود. صورتم گر گرفت و سرم را به زیر انداختم. پدر رو به نگهبان که فقط داشت وظیفه‌اش را انجام می‌داد، گفت: «جنابعالی جراح پلاستیکین یا جراح قلب؟»

نگهبان گفت: «شما اگه با من دعوا داری، بفرما بیرون تو اتاق نگهبانی هر چقدر خواستی دعوا کن.»

دکتر وارد عمل شد: «آقا رحمت، شما بفرمایین، من خودم حلش می‌کنم.»

نگهبان گردن کشید تا پدر مانع دیدش نباشد. رو به دکتر گفت:

«اجازه بدین به کارم برسیم. صدای ایشون...» دستش را بالا گرفت تا به پدر اشاره کند که ناخن انگشت اشاره‌اش به گونه پدر فرو رفت و خراشی سطحی به وجود آورد.

نفس در سینه همه حبس شد. فکر کردم الان است که پدر با سر به بینی مرد نگهبان بکوبد و ساختمان پزشکان را با خاک یکسان کند. اما فقط نفس عمیقی کشید و در حالی که من مخاطبش بودم - بدون اینکه نگاهی به من بی‌اندازد - گفت: «برو بالا و تا وقتی که درد قطع نشده، پایین نیا.» و بدون اینکه منتظر جواب یا عکس‌العمل من باشد، از ساختمان پزشکان خارج شد. درد دندان به کلی فراموشم شده بود. فقط آرزو داشتم به خانه بروم و دیگر هیچ‌وقت به این ساختمان برنگردم. صدای دکتر رشته افکارم را از هم گسست: بفرمایید خواهش می‌کنم.»

جولوتر راه افتادم و به مطب رسیدم. دکتر فقط کتش را از تن بیرون آورد و بدون اینکه لباس سفیدش را بپوشد، بالای سر من که حالا روی صندلی مخصوص نشسته بودم، ایستاد. لوله‌ای در دهانم گذاشت و گفت: «شرمنده شما و پدرتون شدم.»

چیزی نگفتم. نه از روی بی‌تفاوتی یا بی‌ادبی. می‌دانستم با آن لوله پر سر و صدا در دهانم، حرف زدن مضحک و خنده‌دار خواهد بود. دکتر چوب‌پنبه‌هایی را بین دندان‌های آسیابم گذاشت تا دهانم باز بماند. ادامه داد: «یه امروز که مراسم خاکسپاری مادرم بود و نمی‌تونستم زودتر...»

بقیه حرف‌هایش را نفهمیدم. چرا زودتر به پیراهن مشکی‌اش دقت نکرده بودم؟ دکتر حرف می‌زد و هم‌زمان دندانم را معالجه می‌کرد ولی من متوجه هیچ چیز نبودم. تمام حواسم پیش پدرم بود. زود قضاوت می‌کرد و زودتر از کوره در می‌رفت. خصلتی که از بچگی به نظرم وحشتناک می‌آمد.

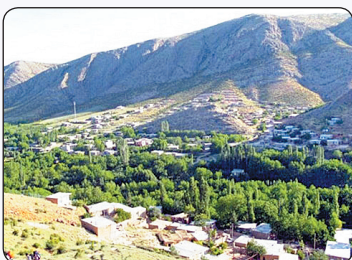
از مطب که بیرون آمدم، حس می‌کردم هر دو طرف صورتم متورم است اما دیگر خبری از درد نبود. از ساختمان پزشکان خارج شدم. ماشین پدر همان جایی پارک شده بود که قبلاً. به سمتش رفتم و از پنجره، داخلش را نگاه کردم. پدر خواب بود و مثل همیشه، دست‌هایش را قلاب کرده روی سینه‌اش نگاه داشته بود. آرام و بی‌تلاطم. اخم، میان ابروان مردانه‌اش را چروک انداخته بود. از زخم گونه‌اش، رد خون جاری بود.

... گشت و گذار

در کش

روستای «درکش» در ۳۰ کیلومتری جنوب غربی شهر آشنخانه در استان خراسان شمالی واقع شده است.

این روستا دارای طبیعت جنگلی و کوهستانی و چشمه‌های بسیار است، در میان دره‌ای واقع شده است و رودخانه درکش نیز از میان آن عبور می‌کند.



همچنین در جنوب به کوه «آلاداغ» محدود می‌شود. تنها جنگل بلوط منطقه شرق کشور نیز در این روستای زیبا قرار دارد.

این روستا یکی از زیستگاه‌های «مرال» (گوزن قرمز) هم است. موقعیت ییلاقی و هوای خنک این روستا به خصوص در فصل تابستان می‌تواند موجب جذب علاقمندان به طبیعت بکر و زیبا شود.

نکته جالب در مورد این روستا این است که گیاه‌شناسان تاکنون بیش از ۳۸۰ گونه گیاه دارویی در آن شناسایی کرده‌اند که حدود ۸۰ نوع آن‌ها بسیار کمیاب هستند. پس بیراه نیست اگر به آن لقب داروخانه طبیعی بدهیم.

... پیشنهاد سر آشپز

بورک گوشت

بورک گوشت یک غذای ترکیه‌ای است که ظاهری شبیه باقلوا دارد و می‌توان آن را خمیر پیراشکی آماده هم تهیه کرد. بورک گوشت را به صورت یک تکه یا رولی بپزید و از طعم و ظاهر شکیل آن لذت ببرید.

- مواد لازم برای خمیر:
 - آرد ۳ پیمانه
 - شیر ۱ پیمانه
 - شکر ۱ قاشق غذاخوری
 - نمک ۱ قاشق چای خوری
 - بیکنگ پودر ۲ قاشق چای خوری پر
 - روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری

• طرز تهیه خمیر: تمام مواد خشک را دو بار الک کرده و شیر و روغن را به آنها اضافه کنید و هم بزنید. سپس روی آن را بپوشانید و در جای تاریک گذاشته و دو ساعت به خمیر استراحت دهید.

- مواد لازم برای مایه میانی:
 - گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم
 - فلفل دلمه‌ای خرد شده نصف فنجان
 - ذرت یک فنجان
 - پیاز ۲ قاشق غذاخوری
 - نمک و فلفل به میزان لازم
 - رب گوجه یک قاشق غذاخوری
 - پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم

• طرز تهیه: پیاز را نگینی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را به همراه ذرت، فلفل دلمه‌ای و رب گوجه‌فرنگی به پیاز اضافه کنید. در نهایت نمک و فلفل و ادویه‌های دلخواه خود را اضافه کرده و مواد را از



دوم را روی آن قرار دهید و کناره‌های آن را به لایه اول متصل کنید. در نهایت مقداری زرده تخم‌مرغ هم‌زده را روی خمیر بمالید و کمی کنجد روی آن بپاشید تا روی غذا طلایی شود. این غذا را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید و بعد سرو کنید.

روی حرارت بردارید. نیمی از خمیر را جدا کرده و با ضخامت کمتر از نیم سانتی‌متر آن را باز کنید. کف ظرف نجسی را چرب کرده و یک قسمت از خمیر باز شده را پهن کنید، به طوری که دیواره‌های ظرف با خمیر پوشیده شود. مایه گوشتی را روی خمیر بریزید و پنیر پیتزا را روی آن بپاشید. خمیر

... دنیای شیرین

دسر انبه

این روزهای تابستان که انبه‌های رسیده و شیرینی در دسترس هستند، فرصت تهیه دسر انبه را از دست ندهید. این دسر خوشمزه و مقوی گزینه خوبی برای پذیرایی از مهمان‌های شماست.

- مواد لازم:
 - شکر دو سوم پیمانه
 - انبه یک عدد
 - آب انبه ۲۰۰ گرم
 - خامه قنادی ۱ پیمانه
 - پودر ژلاتین ۱ قس + ۱ ق م
 - آب یک چهارم پیمانه

• طرز تهیه:

انبه را پوره کرده و در کاسه‌ای بریزید. شکر را با آب انبه در قابلمه‌ای کوچک روی حرارت بگذارید و هم بزنید تا شکر کاملاً ذوب شود. سپس قابلمه را از روی حرارت بردارید و در ظرفی فلزی یک چهارم پیمانه آب را با پودر ژلاتین مخلوط کنید و روی حرارت غیرمستقیم (مثل بخار کتری) قرار دهید. ژلاتین را دائم هم بزنید تا حل و یکدست شود. سپس آن را به پوره انبه اضافه کنید. حالا شکر حل شده در آب انبه را هم اضافه و خوب مخلوط کنید. وقتی مواد کمی خنک شد خامه فرم گرفته را بیفزایید و مایه دسر را در ظرف‌ها بریزید و به مدت ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا دسر خنک شده و ببندد. سپس روی دسر را با خامه تزئین و سرو کنید.



... آشپزی سریع

کوکوی نخود و کدوسبز

اگر هوس یک شام سبک و بدون گوشت و مرغ را کرده‌اید، کوکوی نخود و کدو پیشنهاد ما به شماست. این غذا برای مبتلایان به چربی خون هم بسیار سالم و مفید است.

- مواد لازم:
 - کدو سبز ۲ عدد
 - نخود آشی ۲۰۰ گرم
 - پیاز خردشده ۱ عدد
 - نعنای خردشده یک چهارم پیمانه
 - آرد سفید نصف پیمانه
 - آرد ذرت نصف پیمانه
 - تخم‌مرغ ۲ عدد
 - شیر یک چهارم پیمانه
 - نمک، فلفل، روغن به میزان لازم

• طرز تهیه:

نخود را از شب قبل خیس کرده و بعد بپزید و در صافی بریزید تا آب آن برود. کدو سبزها را شسته و با پوست رنده کنید و آب اضافی آن را بگیرید. نخود پخته، نعنا خردشده و پیاز خردشده را به کدو اضافه کرده و مواد را خوب با هم مخلوط کنید. آرد سفید، آرد ذرت، تخم‌مرغ، شیر، نمک و فلفل را هم به مواد اضافه کرده و هم بزنید. در یک تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. مقداری از مایه کوکو را بردارید و در کف دستتان آن را گرد کرده و کمی فشار دهید، سپس داخل روغن داغ سرخ کنید و بعد در ظرف بچینید و با دورچین دلخواهتان سرو کنید.



معجزه‌های کاهو را بشناسید

پوست سالم و پیشگیری از از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست موثر است. همچنین این سبزی دارای شاخص گلوکز پایین است که می‌تواند به درمان آکنه کمک کند.

بهبود سیستم ایمنی: کاهو دارای دو تقویت کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین‌های A و C است. ویتامین A به تنظیم ژن‌های مرتبط با علائم خودایمنی کمک می‌کند. ویتامین C با کاهش التهاب و کمک به بهبود سلامت گوارش از سیستم ایمنی محافظت می‌کند.

مقابله با سرطان: رنگدانه کلروفیل موجود در کاهو می‌تواند از سرطان‌های کبد و روده پیشگیری نماید. این سبزی حاوی آنتی اکسیدان‌های است که خطر پیشرفت آسیب DNA، فاکتور اصلی سرطان، را کاهش می‌دهد.

کمک به کاهش وزن: کاهو تقریباً از لحاظ میزان کربوهیدرات‌ها صفر است. همچنین حاوی میزان بسیار کم کالری، قند و چربی است. از اینرو برای کاهش وزن مناسب است.

کمک به هضم غذا: کاهو حاوی آب و مواد معدنی است که به هضم آسان کمک می‌کند. همچنین حاوی فیبر است که موجب بهبود هضم شده و سموم را از بدن دفع می‌کند.

و دژنراسیون ماکولا می‌شود.
درمان مشکلات پوستی: ویتامین A موجود در کاهو به بهبود سلامت پوست کمک می‌کند. همچنین این سبزی حاوی ویتامین C است که به کلاژن سازی کمک می‌کند. کلاژن سازی برای داشتن



کاهو خیلی وقت‌ها در قالب سالاد سر سفره‌های ما قرار می‌گیرد اما اگر از فواید این سبزی خوشمزه آگاه شوید شاید ترجیح دهید از کاهو به عنوان میان وعده یا در وعده‌های غذایی بیشتری استفاده کنید.
سم زدایی بدن: کاهو منبع خوب آنتی اکسیدان‌های نظیر ویتامین A و C است. این سبزی به خروج مواد شیمیایی مضر از بدن کمک می‌کند. همچنین از هرگونه آسیب رادیکالی پیشگیری می‌نماید. مصرف منظم آن می‌تواند موجب کاهش التهاب و فشار اکسایشی شود.
پیشگیری از نابودی استخوان‌ها: کاهو حاوی ویتامین K است. این ویتامین به خاطر استخوان سازی معروف است. مصرف منظم کاهو می‌تواند تراکم استخوان‌ها را تقویت نماید. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند.

بهبود سلامت قلب: کاهو حاوی فولات یا اسیدفولیک است از اینرو از تجمع پلاک پیشگیری می‌کند. همچنین این سبزی حاوی ویتامین‌های A و C است که به قوی ماندن عروق خونی کمک می‌کند.
حفظ قوه بینایی: مواد مغذی نظیر ویتامین A، C و کاروتنوئیدها در کاهو وجود دارند. از اینرو در مقابله با اختلالات چشمی مفید است. کمبود این مواد مغذی موجب آب سیاه، آب مروارید

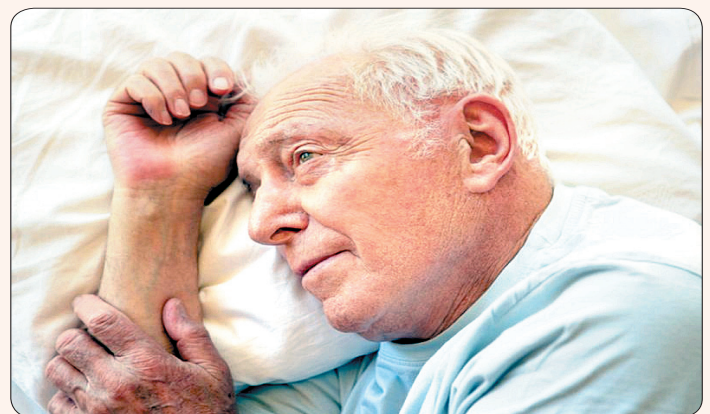
سمعک محافظ مغز سالمندان

سایر وسایل کمک شنوایی به حفظ توانایی‌های مغز آنها و کاهش ریسک ابتلا به زوال عقل کمک می‌کند. محققان شرکت کنندگان در آزمایش را هر دو سال یکبار تحت تست‌های شناختی سالانه قرار داده و دریافتند گروهی که از سمعک استفاده کرده بودند از لحاظ عملکرد حافظه کاری و ابعاد تمرکز در مقایسه با افرادی که از وسایل کمک شنوایی استفاده نکرده بودند عملکرد بهتری داشتند. مطالعات قبلی نشان داده بود که ناشنوایی با از دست دادن عملکرد مغز، حافظه و افزایش ریسک ابتلا به زوال عقل مرتبط است.

سالمندی با از دست دادن توانایی‌های جسمی و شناختی همراه است و خیلی از سالمندان، برای پذیرفتن ابزارهای کمکی مثل عینک، سمعک، عصا و... مقاومت نشان می‌دهند. اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند افرادی که برای مشکلات شنوایی ناشی از افزایش سن از وسایل کمک شنوایی (مثل سمعک) استفاده می‌کنند به مرور زمان عملکرد مغزی بهتری دارند و با احتمال کمتری دچار آلزایمر و زوال عقل می‌شوند. محققان دانشگاه اکستر و کالج لندن در این مطالعه به بررسی بیش از ۲۵ هزار فرد ۵۰ سال به بالا پرداخته و دریافتند تشویق افراد به استفاده از سمعک و



کم خوابی آلزایمر می‌آورد



خواب کافی کلید سلامتی ما است و محققان بعد از آنکه متوجه شدند خواب کافی بر یادگیری بهتر، حفظ تناسب اندام و سلامت قلب و عروق اثر مثبت دارد، حالا برگ جدیدی رو کرده‌اند که نشان می‌دهد خواب کافی شانس ابتلا به بیماری‌های مغزی مثل آلزایمر را کاهش می‌دهد. آنها می‌گویند خواب ناکافی و بی کیفیت در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی عامل پیش‌بینی کننده مهمی برای ابتلا به بیماری آلزایمر به حساب می‌آید و افراد را در دهه ۵۰ تا ۶۰ سال زندگی شان در معرض ریسک بالاتر ابتلا به آلزایمر قرار می‌دهد. علت هم، بیشتر شدن چین‌های پروتئینی مغز است. در این مطالعه مغز ۹۵ شرکت کننده این مطالعه از طریق روش PET که تنها تکنیک قادر به تشخیص توده‌های تائو و بت‌آمیلوئید در مغز است، اسکن شد و محققان دریافتند افرادی که در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی شان کاهش در میزان کیفیت خواب شان را گزارش کرده بودند دارای پروتئین بت‌آمیلوئید بیشتری در مغز شان در سنین بالاتر بودند. همچنین افرادی که در دهه ۵۰ و ۶۰ سال عمر شان با کاهش کیفیت خواب روبرو بودند دارای پروتئین تائو بیشتری در مغز شان بودند. هم توده‌های تائو و هم بت‌آمیلوئید با ریسک بالاتر ابتلا به زوال عقل مرتبط هستند.

معجزه شکلات تلخ در سلامت روان

همچنین کسانی که زیاد شکلات مصرف می‌کردند (هر نوع شکلات و نه فقط شکلات تلخ) کمتر علائم افسردگی را نشان می‌دادند. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، بیش از ۳۰۰ میلیون در جهان مبتلا به افسردگی هستند و این بیماری، علت اصلی ناتوانی در جهان است. شکلات دارای خواص تقویت کننده خلق و خو است و مکانیسم‌های زیادی درباره رابطه بین مصرف شکلات و بهبود خلق و خو مطرح شده است.

شکلات تلخ دارای میزان بالای فلاوونوئیدهاست. یعنی آنتی اکسیدان‌هایی که موجب بهبود التهاب می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد التهاب در شروع افسردگی نقش دارد.

از خلوص را مصرف کرده بودند ۷۰ درصد کمتر علائم افسردگی داشتند.



کمتر کسی است که عاشق شکلات نباشد و اگر ترس از چاق شدن و بیماری‌های مختلف نبود، شاید شکلات جای محکم تری در زندگی هر کدام از ما داشت! اما اگر عاشق شکلات هستید و برای خوردن آن دنبال بهانه تازه‌ای می‌گردید، باید بگوییم که محققان به تازگی دریافته‌اند مصرف شکلات تلخ تاثیر مثبتی بر خلق و خو دارد و علائم افسردگی را تسکین می‌دهد.

محققان انگلیسی برای اولین بار به بررسی ارتباط افسردگی با نوع شکلات مصرفی پرداخته و رابطه مصرف شکلات و علائم افسردگی را در ۱۳ هزار نفر بررسی کردند. سپس سایر فاکتورها نظیر سن، قد، وزن، وضعیت تاهل، سیگار کشیدن، درآمد، فعالیت فیزیکی، و مشکلات مزمن سلامت



۵ نکته مهم برای دوام زندگی مشترک

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

مقاله‌ای در مجله تایمز نوشته بود که احتمال مرگ در سنین پایین برای زوج‌هایی که در زندگی زناشویی خود «خوشحال» یا «نسبتاً خوشحال» هستند، نسبت به زوج‌هایی که زندگی زناشویی خود را شاد نمی‌دانند، ۲۰ درصد کمتر است. برای داشتن زندگی زناشویی موفق و ارتباط محکم، هر دو طرف باید هم خواستار رشد و بلوغ فردی و هم رشد و بلوغ در رابطه باشند.

بنابراین برای داشتن یک زندگی بالغانه که هر لحظه‌اش سرشار از رشد باشد، باید یک سری اصول و قواعدی را رعایت کرد. در این مقاله ما شما را با چند نکته روبرو می‌کنیم که رعایت کردنش باعث داشتن یک ازدواج پایدار می‌شود.

۱- عیب‌جویی نکنید

بیشتر افرادی که کمال‌گرا هستند و خواهان بی‌عیب و نقص بودن شریک زندگی، دائم در حال عیب‌جویی از دیگران و موقعیت‌ها هستند. گاتمن در کتاب «کلینیک ازدواج»، عیب‌جویی را یکی از چهار عامل اصلی طلاق معرفی می‌کند (داشتن حالت تدافعی، تحقیر کردن و فرار از گفتگو دیگر عوامل طلاق هستند). البته نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که بین عیب‌جویی و انتقاد کردن تفاوت وجود دارد. عیب‌جویی شخصیت فرد مقابل و کل زندگی مشترک را نابود می‌کند؛ در حالی که انتقاد اگر بجا و دوستانه مطرح شود هیچ مشکلی ندارد و حتی سازنده هم هست. در واقع، انتقاد بیان کردن ناراحتی شما درباره یک موضوع خاص است، اما سرزنش به معنای حمله به شخصیت شریک زندگی‌تان به خاطر اعتقادات و احساساتش است. با عیب‌جویی تمام شخصیت طرف مقابل را زیر سؤال می‌برید.

۲- از جملات مثبت و انرژی‌بخش استفاده کنید

دکتر گاتمن، روان‌شناس و متخصص روابط انسانی است. به عقیده او، تعداد جملات مثبت که زوج‌های شاد در مکالمات‌شان (به‌ویژه در بحث‌هایی که راجع به مشکلات دارند) به هم و درباره هم می‌گویند، ۵ برابر بیشتر از جملات منفی است. او می‌گوید: «روابط خوب دارای جوی مثبت و پرنرژی‌اند.» او عواطف را به حساب بانکی تشبیه می‌کند و سپرده‌گذاری مداوم در حساب بانکی عاطفی را به زوج‌ها توصیه می‌کند.

۳- به دنبال هیجانات مشترک باشید

زندگی ماشینی امروزه، باعث می‌شود انسان دائم در حال روزمرگی باشد و زندگی‌اش همیشه در یک خط یکنواخت در حال گذراندن باشد. برای اینکه از این حالت خمودگی و یکنواختی بیرون آید لازم است که بنا به شخصیت خود، دنبال هیجانات مختلف بروید. این کار به سادگی می‌تواند زندگی شما را نجات دهد و فواید زیادی هم به دنبال خواهد داشت.

در کتاب «ازدواج‌های یا همه یا هیچ» آمده است: «روان‌شناسان می‌گویند رفتن دونفره به کلاس‌های هنری یا سفر باعث افزایش کشش جنسی بین همسران و افزایش رضایتمندی از رابطه می‌شود.» خیلی اوقات در کلاس‌هایی که شرکت می‌کنیم زوج‌های جوانی را دیده‌ایم که با یک هدف مشترک هم کلاسی شده‌اند. ذوق و نشاطی که این زوج‌های جوان در کلاس دارند، بیانگر همین است که هیجانات لازم نیست همیشه پر از پیچیدگی باشند. گاهی برهم زدن خط صاف زندگی می‌تواند زندگی شما را از حالت خمودگی در آورد.

۴- هنگام بحث غرض‌ورزی نکنید

الی فینکل کتابی در زمینه روان‌شناسی اجتماعی با نام «ازدواج‌های یا همه یا هیچ: ازدواج‌های موفق چگونه‌اند؟» نوشته است. او در این کتاب، مجموعه‌ای از راهبردهای برخورد با بحران را به مخاطبان آموزش می‌دهد. یکی از این راهبردهای بی‌طرف بودن است. او می‌گوید زوجین باید مثل شخصی بی‌طرف از بیرون به مسائل نگاه کنند. بی‌طرف بودن از بالا گرفتن بحث و جدل پیشگیری می‌کند.

خیلی اوقات برخی از زوج‌ها از خانواده هم گله می‌کنند. اگر یکی از طرفین به صورت تهاجمی و هیجانی بخواهد از خانواده خودش دفاع کند، اوضاع از آن چه که هست بدتر می‌شود. پس گاهی سکوت بهترین پاسخ است. وقتی بحثی پیش گرفته می‌شود به خودتان بگویید قرار نیست در این جدل برنده یا بازنده‌ای تعیین شود. برای همین به دنبال این نخواهید بود که حتماً و به زور حرف خود را به کرسی بنشانید.

۵- صمیمیت عاطفی داشته باشید

برای داشتن ازدواج پایدار زوجین باید خصیصه‌های زیادی داشته باشند. همان‌طور که صمیمیت فیزیکی و جنسی بین زوجین بسیار مهم است، ادامه زندگی بدون صمیمیت عاطفی ممکن نخواهد بود. وقتی از لحاظ احساسی به شریک زندگی‌تان نزدیک شوید و با او راحت باشید، رابطه شما سطح بالاتری خواهد یافت و صمیمیت فیزیکی شما نیز بهبود خواهد یافت. صمیمیت عاطفی منجر به سهیم شدن در احساسات، افکار، عقاید، امیدها، ترس‌ها و نگرانی‌ها و رؤیاها و آرزوها می‌شود. شما به مرحله‌ای می‌رسید که به جای قضاوت، عیب‌جویی و مقصر دانستن دیگری، کاملاً یکدیگر را درک می‌کنید.

... توصیه عاشقانه

پیچیده رفتار نکنید

خیلی وقت‌ها در رابطه انتظار داریم طرف مقابل ما را رمزگشایی کرده و زیر و بم رفتارهایمان را حدس بزند و تحلیل کند. اما واقعیت این است که همسر شما ذهن خوان نیست و تا وقتی که رفتاری ساده، گویا و شفاف نداشته باشید نمی‌تواند درک و همدلی مورد انتظارتان را نشان دهد.



رفتارهای مبهم و کنایه آمیز، قهر کردن بدون مکالمه یا بحث باعث می‌شود رابطه شما در بن بستی بیفتد که نتیجه آن سردی است. به جای آن، به طور شفاف از افکار و احساساتتان بگویید و همیشه با جمله «من احساس می‌کنم» گفتگوی خود را با شریک زندگی‌تان شروع کنید.

این کار باعث می‌شود تا طرف مقابل‌تان بهتر بتواند ذهن و افکارش را روی صحبت‌های شما متمرکز کند و با شما همدل شود.

سعی کنید احساس خود را در مورد یک واقعه و یا یک گفتگوی ایجاد شده به طور مستقیم بیان کرده و به شریک زندگی‌تان کمک کنید تا به جای اینکه بخواهد نسبت به شما حس تدافعی بگیرد، دوست داشته باشد صحبت‌هایتان را بشنود.

... یافته‌های روانشناسی

هورمون عشق و درمان افسردگی زایمان

مطالعات جدید نشان می‌دهند هورمون عشق یا همان اکسی‌توسین، در درمان بسیاری از اختلالات روانی از جمله افسردگی پس از زایمان مفید است و در تنظیم رفتار اجتماعی و مادرانه مهم نقش دارد. سلول‌های گیرنده این هورمون در منطقه مغز قرار دارند. بعلاوه تجلی گیرنده‌های اکسی‌توسین در



این سلول‌ها تنها زمانی حاضر هستند که هورمون استروژن هم وجود داشته باشد.

به همین خاطر این سلول‌ها در تحریک رفتار مادرانه دخیل هستند. حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد زنان افسردگی پس از زایمان را تجربه می‌کنند و این اختلال نه تنها وضع روحی مادر و همسرش را آشفته می‌کند بلکه بر رشد کودک هم تاثیر می‌گذارد.

مطالعات نشان داده‌اند کودکان دارای مادران افسرده با طیف وسیعی از مشکلات شناختی، احساسی، رفتاری و پزشکی روبرو هستند. به گفته محققان، این یافته جدید، راهکارهایی برای درمان‌های جدید احتمالی و داروهای احتمالی برای افسردگی پس از زایمان با هدف قرار دادن سلول‌های گیرنده اکسی‌توسین ارائه می‌دهد.



بازی‌هایی برای مهارت‌آموزی کودکان

● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

حلقه‌های رنگی

از کودک بخواهید ۵ تکه نخ از هر رنگی که می‌خواهد انتخاب کند و به او کمک کنید تا با آن‌ها، حلقه‌هایی را دور هر انگشت یک دست درست کند. هر انگشت باید رنگی متفاوت داشته باشد. به او بگویید رنگ قرمز بخوابد (کودک باید بتواند انگشتی را که نخ قرمز دور آن پیچیده خم کند).

همین‌طور تمام رنگ‌ها را نام ببرید تا کودک فقط آن انگشت را خم کند. این کار به کودکانی که هنوز رنگ‌ها را نمی‌شناسند کمک می‌کند تا در حالی که انگشتانشان را بلند یا خم می‌کنند، رنگ‌ها را نیز یاد بگیرند.

نقاشی انگشتی

برای تنوع کار، می‌توانید از نقاشی انگشتی استفاده کنید. بیشتر کودکان لمس کردن اشیاء، پارچه، شیشه و... را با رنگ دوست دارند. چراکه به آنان قدرت ابراز وجود بیشتری می‌دهد. بعد از نقاشی با دست، کودک می‌تواند نقاشی را با تمام انگشتان دست به صورت تک‌رنگ یا رنگ ترکیبی اجرا کند و اشکال جادویی بسازد.

برای این کار می‌توانید روی زمین روزنامه پهن کنید یا کاغذها را به دیوار چسبانده تا کودک به راحتی نقاشی کند. می‌توانید با این کار، عضلات کوچک دست کودک را تقویت کنید. این نوع نقاشی روی سفال، پارچه، شیشه، مقوا و... نیز درست می‌شود. می‌توانید از نتایج آن آرشو درست کنید.

عروسک انگشتی

می‌توانید خودتان یا پارچه عروسک‌هایی درست کنید که داخل انگشتان رود. با این کار هم می‌توانید یک نمایش خلاق و شادی در خانه داشته باشید و هم کار با انگشتان را به کودک آموزش دهید.

ختم کنید: یک گنجشک روی درخت نشسته، ۲ گنجشک، حالا شدن ۳، ۴، ۵، حالا ۳ نگاه کن یکی دیگه اومد، حالا شدن ۵ گنجشک.

(تمام انگشتان را به نشانه پرواز تکان دهید) یک پیشی تنها نشسته، دیگه اونور نشسته، حالا شدن ۳... ۵ تا پیشی کنار هم نشستن (تمام انگشتان را جمع کنید تا دستان کاملاً بسته شود)

خمیر بازی یا گل مجسمه‌سازی

کودک را پشت میز یا سطحی که قابل شست‌وشو باشد بنشانید و مقداری خمیر یا گل بازی به او بدهید و اجازه دهید کودک خمیر را به اشکال مختلف در دست بچرخاند. می‌توانید برای فعالیت بیشتر او موسیقی نیز پخش کنید. بعضی از اسباب بازی فروشی‌ها وسیله‌ای شبیه چرخ سفالگری دارند. می‌توانید آن را تهیه کنید و در اختیار کودک قرار دهید. بازی با گل علاوه بر تقویت انگشتان و مهارت‌های ظریف دستی، باعث آرامش و کنترل خشم کودک هم می‌شود.

یادگیری نام انگشتها

بازی با انگشتان، روش خوبی برای آموزش نام هر انگشت به کودک است. کودکان باید سرمشقی را که به آن‌ها می‌دهید دنبال کنند. مثال: در هر نوبت از یک دست استفاده کنید و ترانه زیر را بخوانید: همه انگشتان بسته و خمند یکی یکی بیدارشان کن (یکی یکی انگشتان را باز کنید)، انگشت کوچک، انگشت انگشت، انگشت وسط، اشاره و شست.

بعد از این که همه بیدار شدند این بار دوباره همه را بخوابانید. (یکی یکی انگشتان را مانند قبل صدا زده و بخوابانید). سپس دست دیگر و بعد از آن هر دو را به صورت مشتش بالا آورده بیدار کنید و بخوابانید. (با ذکر نامشان) این تمرین را بارها تکرار کنید تا کودک نام‌ها را کاملاً یاد بگیرد و روی دست شما و دوستانش آن‌ها را بگوید. وقتی ترتیب را یاد گرفت، بدون ترتیب نام انگشتان را از او بخواهید.

مهارت‌های کار با انگشتان از ظریف‌ترین و در عین حال کلیدی‌ترین مهارت‌هایی است که هر کودکی باید بیاموزد و انگشتان اعضایی هستند که برای کودکان پیش‌دبستانی اهمیت زیادی دارند. چون در این سن معمولاً کودک شروع به نقاشی کشیدن می‌کند و می‌خواهد تازه مداد در دست بگیرد. بستن بند کفش و دکمه لباس‌ها، یاد گرفتن شمارش و... هم معمولاً در این سن پدیدار می‌شود و به همین دلیل است که می‌گوییم انگشتان اهمیت بسیاری دارد. یاد گرفتن مهارت‌های کار با انگشت کمک می‌کند کودک در بزرگسالی بتواند امور روزمره و البته کارهای دقیق و ظریف فنی و هنری را بهتر انجام دهد و رشد مهارت‌های ظریف طی سال‌های پیش از دبستان می‌تواند کودک را به خودکفایی لازم برساند. تمرین‌هایی نظیر بریدن با قیچی، چسباندن اشیاء، چیدن پازل و لباس پوشیدن، بسیار کمک کننده است.

در این قسمت، تمرینات ارائه شده از کوچک‌ترین بخش بدن یعنی انگشتان شروع می‌شود و در قسمت‌های بعدی به کل بدن منتهی می‌شود.

شمارش و بازی با انگشتان

انگشتان برای شمردن ساده به کار می‌روند. پس بهتر است به بازی‌هایی بپردازیم که در آن‌ها همزمان که کودک با انگشتانش بازی می‌کند اعداد را هم به او معرفی کنیم. سرودهای قدیمی و آوازهایی درباره انگشتان مثل (لی لی حوضک) شمردن را لذت‌بخش‌تر می‌کند.

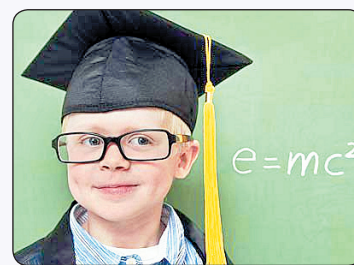
دست خود را بالا بگیرید تا کودکان بتوانند حرکات انگشتان شما را تقلید کنند. همان‌طور که سرود می‌خوانید یکی از انگشتان دستی را که باز است بلند کنید.

ساده‌ترین روش این است که از انگشت اشاره شروع و به شست

... بچه‌ها و یافته‌ها

فیزیک‌ذهن کودکان را فعال می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد آموزش مسائل فیزیک و انجام آزمایش‌های فیزیکی ساده، می‌تواند ذهن کودکان را فعال‌تر و انعطاف‌پذیرتر سازد. پژوهشگران می‌گویند اگر به کودکان فیزیک بیاموزید، به آن‌ها کمک کرده‌اید تا کارایی و استفاده صحیح ابزارها را به بهترین نحو یاد بگیرند.



آنها در بررسی‌های خود، کودکان ۴ تا ۱۱ ساله را با انجام یک تکلیف مشخص مورد بررسی قرار دادند. آنها باید با ظرفی آب و یک نشانگر ویژه مفاهیم تعادل، حجم و سیالیت را آزمایش می‌کردند و در ازای هر موفقیت، جایزه می‌گرفتند.

محققان در پایان دریافتند نه تعداد جوایزی که هر کودک گرفته بود، بلکه اطلاعاتی که از این آزمایش کسب کرده بود بر شیوه تفکر، حل مسأله و تصمیم‌گیری‌های بعدی کودک اثر می‌گذاشت و این تأثیر در سنین بالای ۷ سال بیشتر مشاهده می‌شد. نتایج این تحقیق نشان داد اگر کودکان تحت آموزش‌های مسائل فیزیک قرار گیرند، ذهن فعال‌تر و انعطاف‌پذیرتری به دست خواهند آورد و در مراحل مختلف زندگی تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های بهتری را خواهند داشت.

... اشتباه‌های رایج

اصلاح اشتباهات فرزند

پدر و مادرها خیلی اوقات سعی می‌کنند نقش یک پاک‌کن یا غلط‌گیر را در زندگی فرزندشان ایفا کنند.

آنها همیشه حی و حاضرند تا هر جافزندشان اشتباهی کرد و خطایی به بار آورد، وارد میدان شده و مسأله را حل و فصل کنند.

آنها فکر می‌کنند با این کار هم از فرزندشان



حمایت کرده‌اند و هم راه درست انجام امور را به او یاد داده‌اند اما واقعیت این است که با چنین رفتاری، فرزند شما فقط یاد می‌گیرد که نسبت به اشتباهاتش بی‌مسئولیت باشد و کار نیمه تمام یا خراب خود را به دیگران بسپارد.

این اشتباه تربیتی والدین خیلی زیرپوستی‌تر از چیزی که فکرش را می‌کنید اتفاق می‌افتد. وقتی غذای نیمه تمام فرزندان را می‌خورید، وقتی برنامه درسی او را به جایش می‌چینید یا دفتر و کتاب جا گذاشته‌اش را به مدرسه می‌برید و دستش می‌رسانید، در واقع به فرزندان این پیام را می‌دهید که هر اشتباهی انجام دهی، کسی دیگر هست که اصلاح آن را وظیفه خود می‌داند و تو اجازه داری هر قدر خواستی، حواس پرت، بی‌مسئولیت، بی‌خیال و خطاکار باشی!

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۹ شهریور ماه ۱۳۵۸ (برابر با ۷ شوال ۱۳۹۹، ۳۰ اوت ۱۹۷۹) نقل شده است.

از خروج میلیون‌ها تومان عتیقه جلوگیری شد

تبریز - خبرنگار اطلاعات: با هشیاری و مراقبت ماموران گمرک مرز بازرگان، از خروج میلیون‌ها تومان اشیای عتیقه و کمیاب جلوگیری شد.

ماموران گمرک بازرگان به یکدستگاه تریلر که اتاقهایش لاک و مهر شده بود، ظنن شدند و در بازرسی از آن، به ۵ جعبه بزرگ که ۵۲۵ کیلو وزن داشت برخورد کردند که در بارنامه وسایل منزل قلمداد شده بود.

بیگلری مدیرکل گمرک مرز بازرگان در این باره گفت: پس از گشودن جعبه‌ها با اشیای عتیقه گرانقیمت مواجه شدیم و چون خارج کردن این قبیل اشیاء ممنوع است، جریان را به اطلاع رئیس کل گمرک ایران رساندیم و از فرهنگ و هنر استان نیز کارشناس خواستیم. وی افزود: در بازرسی از صندوقها، مجسمه‌های گوناگون منقوش و گلدانهای قدیمی، سینی‌های نقش و نگاردار زمان اشکانیان و ساسانیان و اشیای متعلق به قبل از اسلام کشف شد و به موزه ایران باستان انتقال یافت. پیش‌بینی می‌شود قیمت اشیای مکشوفه افزون بر صدها میلیون تومان باشد. اجناس عتیقه از یک خارجی بنام «هاکر» کشف شد و مقصد تریلر آلمان بود. گفته می‌شود این اشیاء متعلق به کاخ‌های شاه مخلوع بوده است.

اسکناس‌های بدون عکس شاه به جریان افتاد

بانک مرکزی ایران پنجاه میلیارد ریال اسکناس بدون تصویر شاه مخلوع را به جریان گذاشت.

در این اسکناس‌ها تصویر شاه مخلوع در سمت راست اسکناس با خطوط مشکی از طریق چاپ یک کادر سایه رنگ کشیده شده است و در سمت چپ نیز که تصویر شاه بصورت نیمرخ و نامرئی چاپ گردیده بوسیله دایره‌ای از شیر، شمشیر و خورشید با رنگ سیاه محو گردیده است در این اسکناس‌ها تغییر عمده دیگری صورت نگرفته و هنوز امضاء وزیران امور اقتصادی و دارایی و رئیس کل بانک مرکزی دوران طاغوت بر روی اسکناس‌ها همچنان باقی است.

اخطار برای پوشیدن لباس مناسب در دانشگاه علم و صنعت
شورای اسلامی تصفیه انقلابی دانشگاه علم و صنعت با صدور اطلاعیه‌ای اعلام کرد:

اکنون که به اراده خدای متعال و رهبری حضرت امام خمینی، ملت دلیر مسلمان ایران، بنیاد ظلم را فرو ریخته و می‌رود تا کلیه نهادهای استعماری را از سطح جامعه بزداید، شورای اسلامی تصفیه انقلابی دانشگاه علم و صنعت لازم میدانند به تمامی دانشجویان و کارکنان دانشگاه متذکر شود که رعایت اخلاق انسانی و عفت عمومی را نموده و نیز از پوشیدن لباس‌های نامناسب و مغایر با شخصیت انسانی و شئون دانشگاهی، خودداری نمایند، در غیر اینصورت، این شورا بنا به وظیفه و مسئولیتی که از طرف دانشجویان و کارکنان دانشگاه به‌عهده دارد، اقدام مقتضی به عمل خواهد آورد.

نحوه واگذاری خانه‌های خریداری شده به مستضعفین
بنیاد مسکن طی اطلاعیه‌ای اعلام کرد: این شایعه که هر مستاجری که در هر جا سکونت دارد خانه مال اوست کذب محض است.

در این اطلاعیه آمده است: پیرو مصاحبه تلویزیونی آیت‌الله خسروشاهی درباره مسکن به استحضار عموم خواهران و برادران می‌رساند متأسفانه شایعاتی که توسط شایعه‌سازان از طریق بعضی از روزنامه‌ها و عده‌ای از افراد سودجو ساخته و پرداخته شده بهیچوجه صحت ندارد و شدیداً تکذیب میشود. مسائل مورد بحث ما از اول فقط درباره خانه‌های خالی و در بسته‌ای بود که از طرف مالکین احتکار شده و عاطل و باطل مانده است که نه قصد فروش آنرا دارند و نه به اجاره واگذار می‌نمایند.

حرکت اتوبوس‌های مسافربری در هفته مرگ‌زی شهر ممنوع میشود

در اجرای طرح جدید ترافیک اداره راهنمایی و رانندگی تهران با صدور اطلاعیه‌ای به رانندگان اتوبوس‌های مسافربری اعلام کرد که از روز شنبه دهم شهریور ماه جاری عبور اتوبوس‌های مسافربری از ساعت ۹ تا ۱۳ هر روز در هفته مرکزی شهر ممنوع خواهد بود.

محدوده‌ای که رفت و آمد اتوبوس‌های مسافربری در ساعات فوق ممنوع اعلام شده از شمال به خیابان انقلاب (شاه‌رضای سابق) - از جنوب مولوی - از شرق خیابان مصطفی خمینی (سیروس سابق) - از غرب به خیابان حنیف‌نژاد (حافظ و شاهپور سابق) منتهی میشود.

قالب امروز



نمایشگاه کسب و کارهای بازنشستگان نیروهای مسلح / عکس از: سید محمود حسینی

سرایه

بی زحمت تو با تو وصالی است مرا
فارغ از تو با تو حسب حالی است مرا
در پیش خیال تو خیال است تنم
پیوند خیال با خیالی است مرا
خاقانی

پند بزرگان

هنگامی که در شادی به روی انسان بسته
می‌شود بلافاصله در دیگری باز می‌شود اما ما
آفتاب به در بسته خیره می‌شویم که در باز شده
رانمی‌بینیم.

هلم کلر

امروز در تاریخ

شاهرخ میرزا و ۴۲ سال حکومت

شاهرخ میرزا چهارمین پسر امیر تیمور از یک زن ایرانی اش سی ام آگوست ۱۳۷۷ به دنیا آمد و در ۲۸ سالگی بر جای پدر نشست و از سال ۱۴۰۵ تا ۱۴۴۷ به مدت ۴۲ سال بر ایران زمین حکومت راند. پایتخت او شهر هرات بود. شاهرخ ۱۲ مارس ۱۴۴۷ و هشت روز مانده به نوروز در فشاپویه (ری) در گذشت و فرزندش الغ بیگ بر جای او نشست.

مرخص کردن سربازان به جای دفاع از میهن

هشتم شهریور ۱۳۲۰ و پنجمین روز تجاوز نظامی به ایران هواییهای دولت مسکو برای نخستین بار بر فراز تهران ظاهر شدند ولی تنها به فرو ریختن اعلامیه تبلیغاتی مبادرت کردند. در همین روز ابلاغیه محرمانه مرخص شدن سربازان و وظیفه پادگانها بدون امضای فرمانده کل قوا که رضاشاه بود از سوی سرلشکر احمد نخجوان کفیل تازه! وزارت جنگ به واحدهای ارتش که خود را برای دفاع آماده می کردند و دو لشکر مستقر در تهران در اطراف پایتخت سنگر گرفته بودند از سال شده بود در ضابطه عنوان فرمانده کل قوا از سال چنین ابلاغیه ای اطلاع نداشت!

اعلامیه برای نشان دادن مخفیگاه دکتر مهدی آذر

هشتم شهریور ۱۳۳۲ و ۱۱ روز پس از براندازی ۲۸ مرداد آن سال، فرمانداری نظامی تهران با صدور اعلامیه‌ای که به مدت دو روز و هر روز چند بار از رادیو ایران پخش شد از کسانی که از مخفیگاه ملک اسماعیلی معاون سابق دکتر مصدق، دکتر حسین فاطمی وزیر امور خارجه کابینه او، دکتر مهدی آذر نایب‌الرئیس بنام وزیر فرهنگ، مهندس حقشناس وزیر راه سابق و چند تن دیگر از جمله خلیل ملکی رئیس جنبش معروف به نیروی سوم اطلاع دارند خواست که جریان را به آن ساز مان اطلاع دهند.

در گذشت سیدضیاءالدین طباطبائی

شنبه هشتم شهریور ۱۳۴۸ اعلام شد که سیدضیاءالدین طباطبائی دو روز پیش از آن در ۸۰ سالگی سکنه کرده و در گذشته است و وی تا ساعاتی پیش از فوت، سالم بود و سرگرم رسیدگی به باغچه اش در سعادت آباد. در آن روز از سیدضیاء که در ۲۸ سالگی نخست وزیر شده بود سه فرزند ۴ ساله تا هشت ماهه از جمله یک دختر ۳ ساله و یک پسر ۲ ساله و تاریخچه‌ای پراز ماجرا به یادگار مانده بود.

www.iranianshistoryonthistday.com

۲۵۴۹

سودوکو

۴	۶	۷	۱	۹	۳	۸	۵	۲
۸	۵	۲	۴	۶	۷	۱	۹	۳
۱	۹	۳	۸	۵	۲	۴	۶	۷
۷	۴	۶	۳	۲	۱	۹	۸	۵
۹	۱	۸	۷	۴	۵	۳	۲	۶
۳	۲	۵	۶	۸	۹	۷	۴	۱
۵	۷	۴	۹	۳	۶	۲	۱	۸
۶	۸	۱	۲	۷	۴	۵	۳	۹
۲	۳	۹	۵	۱	۸	۶	۷	۴

حل ۲۵۴۸

غلامحسین باغبان

جدول شرح در متن

۵۰۶۲

عالم معنی	اثر اسماعیل	پتن	بدنه	س	ن	ی	ا	ل	ح
وارواح	فصیح	کشور	اقتانوسیه	ب	ا	ن	س	ب	جدول
م				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
پناه				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
بز کوهی				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
فیلم داود نژاد				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
وسيله				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
نوعی آش				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
پیشوند نفی				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
بافت اینترنتی				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
اسید پتريک				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
پایتخت ایتالیا				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
لازم و ضروری				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
عضوی در صورت عزیمت کرد				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
نوک مثلث				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
قدم				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱
پساوند از رسیدن				د	ا	ر	د	ی	۵۰۶۱